SETTEMBRE 2020 - € 1,50

GialloZafferano

la cucina nelle tue mani

lasagne SFIZIOSE senza sfoglia

&

involtini DI PESCE facili e veloci

+

30 nuovi sughi per la pasta

salamelle E COSTINE in versione gourmand

Rotolo alla provenzale pag. 100

107 RICETTE INEDITE

non le trovi sul sito

Prova le golose ricette di stagione che abbiamo creato per te

ultimi sapori d'estate

IN EDICOLA IL 18 AGOSTO 2020

GRUPPO MONDADORI Anno 4 - N.9 - Mensile - Poste Italiane S.p.A. – Sped. in A.P – DL 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1 comma 1-Aut. MBPA/LO-NO/103/A.P./2018 -LO/MI - Austria € 4,50 - Belgio € 4,50 - Germania € 6,50 - Francia € 6,00 - Portogallo € 4,00 - Spagna € 4,00 - Stati Uniti $ 6,50 - Svizzera CHF 4,00 - Svizzera Italiana CHF 3,80

CHI
ama il gusto
KIOENE
®

Silvia

Giovanni

Barbara

Aurora

Silvia

Monica

Manuel

benvenuti in **redazione**

Arriverà l'autunno, ne siamo sicuri, ma perché pensarci subito? Non vogliamo fare le cicale, ma in quest'estate che ci ha trovati meno pronti del solito ad accoglierla e festeggiarla, la natura è stata il nostro punto fermo e i suoi frutti, puntualissimi, ci hanno coccolati. Con questo numero, siamo sicuri di dimostrarti quanto l'abbiamo apprezzato! Sono cresciuti nell'orto in pieno agosto i peperoni che animano la sfida tra i nostri capisquadra (a pag. 24): Aurora li ha trasformati in hummus, Giovanni ci ha farcito una sfoglia salata; Manuel li ha usati per realizzare un pesto con cui condire la pasta. Idem i pomodori che trovi un po' ovunque sfogliando il giornale: ripieni di riso a pag. 88, in una zuppa fredda a pag. 66, persino in tre rossi cocktail on the rocks a pag. 38. Ci siamo anche voluti godere tanti piatti di pesce a cominciare da quello, fascinosamente magrebino, con il cous cous (a pag. 44). E se per te, come per noi, non è vera estate senza andare al mercato ittico, ti consiglio anche di farti tentare dagli 8 involtini di orata, branzino o pesce spada pronti in 30 minuti (pag. 32), di prendere spunto dalla scheda sulle vongole veraci di pag. 107, di cucinare la bouillabaisse nel microonde (pag. 101) e di divertirti a comporre la magnifica torta salata di pag. 56 farcita di gamberi. Sei alla frutta? Niente paura, scegli le pesche migliori e ti leccherai le dita con il dolce di pag. 96 e il tiramisù di pag. 67 e se hai l'occasione di raccogliere i mirtilli, scopri a pag. 76 quanto ti faranno bene alla salute. Insomma goditi l'estate fino all'ultima goccia e non preoccuparti per l'autunno: abbiamo già tante idee che lo renderanno splendido e goloso!

Daniela Falsitta, redattore

STELLE e padelle

Da fine settembre ti aspettano grandi cambiamenti sul lavoro. Saranno **certamente positivi**, caro Vergine, motivo in più per darci dentro ora mettendo a punto un piano con i fiocchi. Puoi farcela, dato che la tua proverbiale meticolosa intelligenza ora è potenziata da Sole, Giove e Saturno. Sul fronte amore, invece, ora sei tutto passione e niente progetto. Devi pensare solo a te stesso e "osare" **deve essere il tuo motto**. Marte ti spinge a superare i tuoi limiti, ed ecco che frittura mista con peperonata, panna cotta e birra ghiacciata non filtrata diventano un tuo possibile menu. L'avresti mai detto? **S.B.**

VERGINE
dal 24 agosto al 23 settembre

Hai energia da **vendere** e **lavori sodo** osando e godendo tante **cose nuove**

sommario

settembre

38
Tre cocktail freschi e light con il succo di pomodoro

I NUMERI del mese

le nostre cucine hanno lavorato...

20 kg DI PESCE
Tra branzini, orate, acciughe, sogliole e spada

5 kg DI FUNGHI
Porcini, ma anche tanti finferli che profumano di fine estate

E POI ANCORA MELANZANE, PESCHE, COSTINE, VONGOLE E DOLCISSIMI FICHI

dietro le quinte
3 BENVENUTI IN REDAZIONE

dal nostro sito
6 NOVITÀ E TENDENZE

a settembre
8 PORCINI, FICHI, TALEGGIO

posta e post
10 CHIEDI A NOI

30 modi per dire
12 SUGHI PER LA PASTA

blogger e passioni
22 UN DESSERT PER L'ESTATE

sfida a 3
24 PIACERE, SONO IL PEPERONE

veloce con gusto

la ricetta di Manuel
29 POKÉ BOWL DI SALMONE CON MELE E AVOCADO

menu smart
30 BENTORNATI AMATISSIMI FUNGHI

30 minuti
32 8 INVOLTINI DI PESCE

incroci del gusto
38 COCKTAIL AL POMODORO

comprato al super
40 ZUCCHERO DI CANNA

classico ma non troppo

la ricetta di Giovanni
43 MATITE DA MORDICCHIARE

menu della domenica
44 INTORNO AL COUS COUS

tradizione ai fornelli
50 8 SECONDI CON SALSICCIA E COSTINE

poster
56 TORTE GASTRONOMICHE

piaceri in bottiglia
58 PECORINO DELLE MARCHE

freschezza al banco
60 PANE DI ALTAMURA

provato per voi
62 PORTAPANE

veg per tutti

la ricetta di Aurora
65 VEGGIE HOT DOG

menu green
66 SENZA FUOCO

idee vegetariane
68 8 LASAGNE SENZA PASTA

delizie dal fruttivendolo
74 MELANZANE

sano e buono
76 MIRTILLI

ecoliving
80 VIVERE LA CASA IN STILE NATURALE

benessere in tavola
82 COME CONIUGARE GUSTO E SALUTE

44
La mitica cheesecake in versione mediterranea

Foto di copertina di Sonia Fedrizzi

65

Lo street food più amato.... anche a portata di vegetariano!

la scuola di giallo

la tecnica giusta
87 SPIEDINI DI CARNE

guarda e impara
88 POMODORI RIPIENI DI RISO
92 TORTA SALATA RUSTICA
96 DOLCE DI PESCHE

preparo e congelo
99 PARMIGIANA DI MELANZANE
100 ROTOLO ALLA PROVENZALE

con la pentola a pressione
101 BOUILLABAISSE

con il microonde
102 BORLOTTI IN UMIDO

bontà dal macellaio
103 ALI DI TACCHINO

dal mare in pescheria
107 VONGOLE

indice delle RICETTE

Antipasti, pani, pizze e focacce

Bruschette di pane di Altamura con pomodorini 61
Filone ripieno di frittatine 95
Hummus di peperoni rossi 26
Charlotte con verdure e gamberi 56
Pan brioche con pancetta e pomodori 57
Mattonella fredda con melanzane al caprino 75
Pane di Altamura con panzanella e ovette sode 61
Pomodori ripieni alla calabrese 89
Tris di bruschette 63
Torta salata con peperoni e formaggio 26
Torta salata rustica 92

Primi

Bouillabaisse (cottura tradizionale) 101
Bouillabaisse con la pentola a pressione 101
Caserecce con porcini e zucca 30
Lasagne ai peperoni e capperi con la schiacciatina 69
Lasagne ai pomodori e cipollotti con i grissini 69
Lasagne al provolone e ratatouille con il pane azzimo 68
Lasagne al ragù ortolano con il pane raffermo 68
Lasagne alle melanzane e feta con pasta fillo 71
Lasagne alle verdure miste e ricotta 71
Lasagne con formaggio di capra e miele 72
Lasagne con le patate 72
Lasagne con tofu e pomodorini secchi 72
Lasagne di zucca con le friselle 72
Lasagne di zucchine con il pane carasau 72
Pasta fredda con pesto di peperoni 26
Pomodori ripieni di riso 88
Riggidanella con melanzane alla calabrese 75
Risotto di mare con vongole e fregola 108
Vellutata di avocado 66
Zuppetta in rosso con le vongole 108

Sughi e salse

Carbonara al bacon 15
Carbonara di verdure estive con scamorza 20
Cacio, pepe e funghi 15
Cipollata ai datterini 20
Ratatouille con erbe di Provenza e olive 19
Sugo ai 4 formaggi con 4 granelle 18
Sugo al crudo con i ceci 15
Sugo al tonno e pomodori 20
Salsa al peperone 36
Salsa di carote alla tunisina 41
Salsa di noci 16
Sugo al burro con bottarga 19
Sugo alla bersagliera 15
Sugo con acciughe e menta 20
Sugo con acciughe e pesto di pomodori 17
Sugo con calamari e broccoletti piccantini 17
Sugo con cozze, ceci e peperoni 14
Sugo con le verdurine 19
Sugo con mini polpettine al pomodoro 18
Sugo con pesto di lardo, aglio e rosmarino 19
Sugo con pesto trapanese e spada al salmoriglio 16
Sugo con porcini zucca e salsiccia 18
Sugo con melanzane, zucchine e mix di olive 20
Sugo con panna e capesante 16
Sugo di cipolle al curry 19
Sugo di melanzane e pistacchi 15
Sugo di 'nduja, peperoni gialli e zucchine 16
Sugo di pollo alla cacciatora 14
Sugo di tacchino con uvetta e pinoli 14
Sugo ricotta e zafferano 16
Sugo di vitello al latte con pisellini e cotto 17
Sugo speziato con coppa fresca di maiale e guanciale 15

Secondi e piatti unici

Ali di tacchino al curry con patate e peperoni 103
Ali di tacchino in salsa agrodolce allo zenzero 104
Controfiletto in salsa al vino con mirtilli 78
Costine ai peperoni e ananas fresco 54
Costine alla birra, paprika e rosmarino 51
Costine in agrodolce 54
Cous cous con pesce e gamberi 46
Filetti di trota ai finferli 31
Girelle di pesce con salsa senapata 36
Involtini di branzino con ricotta, olive e capperi 32
Involtini di orata fasciati con zucchine 33
Involtini di platessa con le acciughe 32
Involtini di salmone con stick di zucchina 35
Involtini di sogliola ripieni di spinacini 36
Involtini di trota salmonata con lattuga e ricotta 33
Padellata di salamelle all'uva 53
Polpette di borlotti con verdure marinate 67
Poké bowl di salmone con mele e avocado 29
Rotolo alla provenzale 100
Salamelle alla griglia 50
Salsicce al vino e scalogni con patate fritte 51
Spiedini con funghi, provola e zucchine 53
Spiedini di carne 87
Spiedini di involtini di spada e friarelli 35
Spirali di salsiccia con cipolle e pesche 50
Veggie hot dog 65

Contorni

Borlotti in umido (cottura tradizionale) 102
Borlotti in umido con il microonde 102
Caponatina di melanzane 47
Insalata di porcini e mele 31
Parmigiana di melanzane 99

Dolci e drink

Caramello con zucchero di canna 41
Cheesecake di ricotta e cous cous con fichi 48
Cocktail di pomodoro allo zenzero 39
Cocktail di pomodoro con basilico e cetriolo 39
Cocktail di pomodoro con lime e rum 39
Crostata con ricotta e frutti di bosco 22
Crostata di fichi e uva con crema bruciata 41
Dolce di pesche 96
Hugo sbagliato con mirtilli alla menta 78
Pavlova con mirtilli alle mandorle 78
Succo di pomodoro 39
Strudel con pesche e amaretti 97
Tiramisù di pesche all'amaretto 67

DI **BARBARA RONCAROLO**

giallozafferano.it

Novità e tendenze: scopri quali sono le ricette più cliccate e condivise sul web e sui social. Il nostro è il sito di ricette che fa cucinare proprio tutti

sul sito

PER LA DISPENSA

Confettura di fichi

Così conservi il profumo dell'estate in comodi vasetti di vetro. La puoi servire a merenda e colazione e la utilizzi per arricchire golosi dessert. ***https://ricette.giallozafferano.it/Confettura-di-fichi.html***

SI PREPARA IN ANTICIPO

Parmigiana di patate

Le patate sanno sempre rivelarsi un appetitoso passepartout. Questa è una variante semplice e veloce della parmigiana classica: al posto delle melanzane, si usano le patate. È un piatto rustico e saporito con prosciutto, provola e besciamella. Si può preparare il giorno prima e all'ultimo momento basta infornarla. ***https://ricette.giallozafferano.it/Parmigiana-di-patate.html***

sui social

PIÙ VISUALIZZAZIONI SU YOUTUBE

Aperitivo fatto in casa

Mozzarella stick, frittelle di cipolle di Tropea, clubhouse sandwich e tartare di salmone e avocado. In un solo video, tante idee sfiziose per l'aperitivo. ***www.youtube.com/watch?v=y--UCoHBCyw***

PIÙ LIKE SU INSTAGRAM

Pasta ai quattro formaggi e speck

La cremosità dei formaggi e il gusto stuzzicante dello speck in un primo prelibato. ***www.instagram.com/p/B5SWrgnDMVu/***

RICETTE IN UN MINUTO

Ciambella ricotta e limone

La ricotta la rende bella soffice, mentre la scorza di limone le regala un profumo speciale. La ciambella è un dolce goloso che non delude mai. ***www.facebook.com/watch/ ?v=300679530944704***

prossimamente

INTRAMONTABILI

Ceci al pomodoro

SEMPLICI E SAPORITI: UNA RICETTA CHE PIACE ANCHE AGLI OSPITI VEGETARIANI

CLASSICA

Crostata pere e cioccolato

DOLCE CASALINGO DA SERVIRE COME DESSERT O A MERENDA!

Connettiti con giallozafferano

su facebook

su facebook dei Blog

su twitter

su pinterest

su instagram

Dal 1972
fior di loto
Sempre con te

UNA BONTÀ BIO SENZA CONFINI

La nuova **Crema spalmabile al cacao con latte di cocco bio** è in grado di far viaggiare le tue papille gustative assaporando golose note esotiche. Realizzata con il 17% di latte di cocco e il 15% di nocciole tostate, è adatta a tutti perché è vegana, senza lattosio e senza glutine.
Se ami il cocco, non perderti tutta la gamma di prodotti biologici di Fior di Loto dedicata a questo frutto dal sapore inconfondibile.

Seguici su

www.fiordiloto.it

DI BARBARA RONCAROLO

è tempo DI...

Gustare le ultime delizie estive e aprire la dispensa alle prelibatezze autunnali

FICHI

Morbidi e zuccherini, i fichi sono l'ultimo dolce regalo dell'estate. Originari di Siria e Turchia, sono coltivati in tutti i Paesi del Mediterraneo.
Varietà Se ne contano oltre 700. I fioroni verdi o neri, di grosse dimensioni, si trovano a inizio estate, mentre a settembre e per tutto l'autunno si trovano i fichi "veri", piccoli, verdi e tondeggianti, e quelli neri o violacei di forma allungata con la buccia sottile e vellutata.
Acquisto Devono essere morbidi e con la buccia integra. Se presentano gocce lattiginose sul picciolo, sono acerbi; mentre, se sono molli, sono troppo maturi. Sono deperibili: acquistane solo la quantità che intendi consumare. Si conservano in frigo per 2 giorni: disponili su un vassoio o in un sacchetto di carta, senza sovrapporli tra loro.
Utilizzo Ottimi al naturale e per golosi dolci al cucchiaio, torte e pasticcini; sono perfetti anche per tanti piatti salati.

CHI ENTRA E CHI ESCE

uva, fagioli freschi, noci, mandorle e nocciole

pesche, more di gelso, ravanelli, nasello

nobili SAPORITI porcini

Profumo intenso, cappellino scuro e gambo panciuto, sono i funghi per eccellenza. Sul mercato si trovano quelli provenienti da Italia ed Europa dell'Est: l'origine deve essere sempre indicata. Non si coltivano e freschi sono disponibili solo in questa stagione. Ma si godono tutto l'anno, perché si conservano secchi, sott'olio e surgelati. Per pulirli elimina con un coltellino le parti terrose dei gambi. Poi strofinali con una spazzolina o un panno umido, eliminando tutti i residui. Si consumano crudi, trifolati o fritti. Cuociono rapidamente e sono perfetti per primi, torte salate e con carne o pesce.

Light

Saporiti e poco calorici: ideali per chi è a dieta.

22 kcal

Miniera di benessere

Sono ricchi di sali minerali e amminoacidi che aiutano la rigenerazione cellulare. Hanno una buona quantità di proteine vegetali.

Taleggio

Pasta morbida, crosta sottile di colore bruno rosato o paglierino, con venature grigio bluastre, è un formaggio originario della Val Taleggio in provincia di Bergamo. Oggi viene prodotto in Lombardia, Piemonte e Veneto, secondo il disciplinare della Dop.
Lavorazione Si ottiene con latte vaccino intero pastorizzato. Dopo la salatura, è stagionato per 35-40 giorni ad alta umidità e bassa temperatura. Successivamente è sottoposto alla tradizionale spazzolatura: la crosta viene "lavata" con la salamoia e diventa edibile.
Acquisto Il Taleggio Dop è contraddistindo dalla lettera "T" chiusa in un cerchio impressa sulla crosta. Deve essere integro e privo di muffe e, se è già tagliato, la parte esposta non deve essere ingiallita.
Utilizzo Si può servire crudo a inizio o fine pasto, ma la sua destinazione ideale è fuso in polente, risotti e paste al forno; oppure con verdure e torte salate.

DI MONICA PILOTTO

CHIEDI a noi

A domanda, risposta dalla redazione. Ogni mese le nostre soluzioni ai tuoi dubbi e quesiti gastronomici

CIAMBELLA DI RISO RIPIENA DI MELANZANE

https://ricette.giallozafferano.it/Ciambella-di-riso-ripiena-di-melanzane.html

@Marianna: Ciao, si può usare il riso basmati?

@Giallozafferano: Ciao, la varietà basmati non è indicata perché povera di amido, che qui serve a tenere meglio la forma. Oltre all'arborio (suggerito nella ricetta), vanno bene il carnaroli e il vialone nano. È adatto anche il riso originario, leggermente colloso: attenzione però al tempo di cottura piuttosto breve (leggilo sulla confezione).

Risotto ai funghi porcini

https://ricette.giallozafferano.it/Risotto-ai-funghi-porcini.html

@Francesca: Posso tostate il riso senza il soffritto?

@Giallozafferano: Ciao, si può procedere con una tostatura a secco, ma tieni conto che in questo modo il riso risulterà meno saporito e aromatico. Secondo alcuni chef, però, il riso tostato senza grassi né liquidi diventa più cremoso, perché il rilascio di amido è più graduale.

Panini al latte

https://ricette.giallozafferano.it/Panini-al-latte.html

@Aurora: Ciao, posso infornare due teglie contemporaneamente?

@Giallozafferano: Ciao, puoi provare, ma per garantire una resa omogenea ti consigliamo di invertire la posizione delle teglie a metà cottura. Diversamente, i panini sulla teglia più in basso non diventerebbero dorati e resterebbero "mollicci". Esegui questa operazione più in fretta che puoi (stando attenta a non scottarti) per evitare che si sgonfino.

UOVA IN CAMICIA

HTTPS://RICETTE.GIALLOZAFFERANO.IT/UOVA-IN-CAMICIA.HTML

@PAOLA: SALVE, A COSA SERVE L'ACETO IN QUESTA PREPARAZIONE, POSSO OMETTERLO?

@GIALLOZAFFERANO: CIAO, TE LO SCONSIGLIAMO PERCHÉ L'ACETO FAVORISCE LA COAGULAZIONE DELL' ALBUME E NE FACILITA LA COTTURA. SE NON TI PIACE, PUOI TRANQUILLAMENTE SOSTITUIRLO CON UNA UGUALE DOSE DI LIMONE.

Dilemmi gastronomici? Consigli geniali? Ricette segrete? Scrivi a: ***rivista.giallozafferano@mondadori.it***

#SWEET AND #FIT

Con l'ALBUME D'UOVO LE NATURELLE puoi liberare la tua fantasia in cucina, dalla preparazione di dolci deliziosi a piatti salutari e proteici.

100% albume di uova di galline da allevamento a terra, pastorizzato e senza additivi o conservanti aggiunti, in una pratica bottiglia richiudibile da 500 g (circa 16 albumi).

#lasciatiispirare #leNaturelle

sughi PER LA PASTA

Un'idea al giorno per accompagnare in modo sfizioso il piatto più amato dagli italiani. I nostri consigli e le nostre ricette per dare un tocco speciale a ogni formato con salse, ragù e pesti

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE** TESTO DI **ALESSANDRO GNOCCHI** RICETTE DI **MONICA CESARI SARTONI**
IN CUCINA **FRANCESCA BAGNASCHI** FOTO DI **MAURIZIO LODI**

IL PRIMO DOCUMENTO CHE CITA IL SUGO DI POMODORO È UN LIBRO DEL 1839: "CUCINA TEORICO PRATICA" DI IPPOLITO CAVALCANTI

GENIALITÀ TUTTA **ITALIANA**

Sono così numerosi, diversi e legati al loro territorio da avere un solo elemento in comune: la pasta che vanno a condire. La cucina italiana presenta una ricca varietà di sughi (ma anche ragù e salse come il pesto o quella ai formaggi) che rendono unico il primo piatto più amato. Si va da invenzioni semplici e geniali come il sugo di pomodoro o il soffritto di aglio, olio e peperoncino fino agli elaborati sughi dalle cotture lunghe e lente. Nel sugo ci sta tutto quello che offrono terra, cielo e mare: carne bovina e suina, selvaggina e pollame, frutta secca e formaggi, uova e ortaggi, aromi e pesce. Nascono così i ragù, diffusi tanto a Nord quanto a Sud, dal bolognese al napoletano, condimenti saporiti e piccanti come quello all'amatriciana e la carbonara tipica dell'Italia centrale, i sughi di pesce e ortaggi diffusi soprattutto lungo le coste del Meridione. Tutte specialità che hanno la loro origine già nell'antica Roma, dove si mangiava il *garum*, ricavato dalla fermentazione di pesce crudo, con sale e aromi. Nel Rinascimento, salse e sughi erano preparati con miele, cannella e carne. Il pomodoro, principe contemporaneo dei sughi per la pasta, entrerà in scena solo nel XVIII secolo, quasi in contemporanea, a Napoli e in Piemonte.

a ogni formato LA SUA SALSA

Bavette qualsiasi tipo di pesto e sughi di pesce.
Bucatini Sughi corposi e molto saporiti.
Linguine Pesce e molluschi.
Spaghetti Perfetti dal sugo di pomodoro alla carbonara.
Tagliatelle Ragù di carne e sughi molto corposi.
Farfalle Pesce e sughi all'olio.
Maccheroni Sughi elaborati con carne o salumi.
Orecchiette Verdure e sughi con ricotta.
Paccheri Sughi di verdure corposi o di pesce.
Penne Salse ai formaggi.
Rigatoni Sughi con uova e formaggi tipo carbonara.
Trofie Pesto e verdure.

Con il fondo di cottura

Per condire la pasta si possono utilizzare anche i fondi di cottura di altre ricette. Sono perfetti, per esempio quelli di brasati, stufati, stracotti o alla cacciatora; pronti da usare subito come condimento, oppure da ridurre in salsa frullandoli e facendoli restringere in padella con l'aggiunta, se necessario, di una noce di burro. Può diventare la base di un gustoso ragù anche qualsiasi tipo di spezzatino.

I TRE TIPI fondamentali

1

CON OLIO E BURRO
Sono i sughi più semplici in cui, oltre all'olio extravergine d'oliva (o al burro), entrano pochi ingredienti come gli aromi o il formaggio; nascono così ricette come la pasta in bianco, gli spaghetti cacio e pepe o i vari tipi di pesto.

2

CON LE VERDURE
Tra i più diffusi ci sono i ragù all'ortolana con le verdure miste e alla boscaiola con i funghi, la salsa di peperoni o di pomodoro, le vellutate di ortaggi; oltre alla pasta, condiscono anche il riso.

3

CON CARNE E PESCE
Sono i più elaborati e possono richiedere lavorazioni molto lunghe, come ad esempio il ragù napoletano, che deve cuocere almeno 5-6 ore e, secondo la tradizione, riposare un giorno intero. Vengono preparati anche in versione bianca, senza pomodoro, specialmente nel caso dei sughi di pesce: per esempio, quelli alle vongole e ai frutti di mare, il condimento della pasta con le sarde, i ragù di tonno, branzino o pesce spada.

1

Con cozze, ceci e peperoni

Preparazione **25 minuti**

Cottura **15 minuti**

Dosi per **6 persone**

1 kg di cozze - 300 g di ceci lessati - 4 grossi peperoni rossi - 1 cipolla - brodo vegetale - 3 spicchi d'aglio - 1 ciuffo di prezzemolo - olio extravergine di oliva - sale - pepe (o peperoncino)

Lava i peperoni, elimina piccioli, semi e nervature e tagliali a pezzi. Spella la cipolla, affettala e rosolala in una casseruola con un filo di olio; unisci i peperoni e cuocili a fuoco basso con il coperchio per circa 20 minuti, finché saranno teneri. Regola di sale e pepe (o peperoncino), frulla tutto fino a ottenere una crema aggiungendo, se necessario, poco brodo. Passa la crema al setaccio e montala con un filo di olio.
Sfrega il guscio delle cozze con una paglietta nuova ed elimina il bisso (i filamenti che fuoriescono), poi lavale e sgocciolale. Rosola in una padella l'aglio tritato con poco olio, aggiungi le cozze, copri e falle aprire a fuoco vivo; togli il coperchio. Insaporiscile con pepe o peperoncino, spolverizzale con il prezzemolo tritato e unisci i ceci scolati e un filo di olio. Elimina metà delle conchiglie, tenendo i molluschi.
Tieni separata la crema di peperoni e l'intingolo di cozze e ceci. Al momento di condire la pasta, versa prima la crema di peperoni, mescola e poi unisci l'intingolo di cozze. Prova il sugo con spaghetti, pennette, farfalle, fusilli forati o a molla.

2

Di pollo alla cacciatora

Taglia a dadini piccoli 4 sovracosce disossate e 1/2 petto di pollo. Rosola in una casseruola 3 spicchi d'aglio tritati con gli aghi di 1 rametto di rosmarino, un filo di olio e 150 g di pancetta a cubetti. Aggiungi i dadini di pollo e rosolali a fuoco vivo. Bagna con 1 bicchiere di vino bianco, lascialo evaporare e unisci 6 pomodori pelati tritati con un po' del loro sugo di conservazione. Prosegui la cottura a fuoco basso per almeno mezz'ora, fino a ottenere la consistenza di un ragù; regola di sale e pepe o peperoncino. Usa il ragù per condire una spaghettata, la pasta alla chitarra o le orecchiette.

3

Di tacchino con uvetta e pinoli

Rosola 200 g di trito misto (anche surgelato) di sedano, carota e cipolla in padella con un filo di olio extravergine d'oliva e 100 g di pancetta a cubetti, aggiungi 600 g di fesa di tacchino già macinata e mescola finché il tutto sarà dorato. Bagna con 1 bicchiere di vino bianco e fai evaporare. Diluisci con poca acqua 1/2 tubetto di concentrato di pomodoro e poi aggiungilo nella padella; mescola e prosegui la cottura per 15 minuti a fuoco medio-basso. Nel frattempo, tosta 1 manciata di pinoli senza grassi, e uniscili al ragù insieme a 2 cucchiai di uvetta; sala, pepa, mescola e spegni il fuoco. Provalo con tortiglioni, rigatoni, tagliatelle e pappardelle.

4

Cacio, pepe e funghi

Rosola in una padella 2 spicchi d'aglio tritati con un filo di olio, unisci 1 kg di funghi misti (anche surgelati) tagliati a pezzetti e cuocili a fuoco vivo, finché il liquido emesso in cottura sarà evaporato. Regola di sale e pepe e spolverizza con prezzemolo tritato. Scalda in una casseruola 5 cucchiai di olio con 5 cucchiai di farina, mescolando con la frusta. Quando assumerà un profumo di tostato, versaci 600 ml di latte freddo, tutto in una volta. Prosegui la cottura a fuoco basso, mescolando, fino a ottenere una besciamella fluida, poi regola di sale. Spegni il fuoco, amalgama 5-6 cucchiai di pecorino grattugiato e lascialo sciogliere, sempre mescolando. Completa con un'abbondante macinata di pepe e mescolaci i funghi. Ideale per condire maccheroncini, lasagne e paste al forno.

5

Speziato, con coppa fresca di maiale e guanciale

Pulisci 1 costa di sedano, 1 carota e 1 cipolla, tritali e rosolali in una casseruola con un filo di olio e una noce di burro. Unisci 500 g di coppa fresca di maiale macinata grossolanamente e 200 g di guanciale a cubettini; lasciali soffriggere, mescolando spesso. Aggiungi 2 cucchiai di concentrato di pomodoro sciolto in poco brodo caldo. Profuma con 1 pezzetto di zenzero grattugiato, 1 pizzico di noce moscata e cannella e con 1 trito di aghi di rosmarino e foglioline di timo. Irrora con 1 bicchiere scarso di brandy e fiammeggia. Bagna il sugo con 2 bicchieri di vino rosso e prosegui la cottura a fuoco basso per circa 1 ora e mezza, aggiungendo brodo quando necessario, poi regola di sale e pepe e spolverizza con una manciata di granella di pistacchi. Sugo da provare con sedanini, paccheri, gnocchi di patate e pasta fresca come pappardelle e tagliatelle.

Alla bersagliera

Scalda poco olio e rosola 200 g di fettine di salame a listarelle. Unisci 1 cipolla tritata e poi sfuma con 1 dl di vino bianco. Abbassa la fiamma, aggiungi 400 g di pelati tagliuzzati e 1 cucchiaino di zucchero, sala, pepa e cuoci per 15 minuti. Una volta condita la pasta, completa con 150 g di provolone grattugiato.

Al crudo con i ceci

Fai insaporire 250 g di ceci già lessati e scolati con 1 confezione di mix per soffritto e poco olio per 8-10 minuti.Trita 1 spicchio d'aglio con 50 g di prosciutto crudo; rosola tutto in padella con un filo d'olio, unisci 200 g di pomodori pelati spezzettati, copri e cuoci per 10 minuti. Aggiungi i ceci preparati e mescola.

Di melanzane e pistacchi

Metti le foglie di 2 rametti di maggiorana nel mixer con 50 g di granella di pistacchi, poco sale, 30 g di pecorino romano a pezzi e 4 cucchiai di olio. Frulla fino ad avere un pesto cremoso. Rosola 500 g di melanzana a dadini per 3-4 minuti con 1 spicchio d'aglio, un pizzico di sale e 5 cucchiai di olio. Condisci con il pesto e le melanzane.

Carbonara al bacon

Soffriggi 2 cipolle tritate fine in padella con 40 ml di olio e 100 g di bacon a dadini; fai insaporire per 5 minuti. Scola la pasta e falla saltare nella padella con il bacon per qualche minuto. Intanto, sbatti 2 uova con 80 g di pecorino grattugiato e abbondante pepe: versa il composto sulla pasta al bacon, mescola e servi subito.

Con pesto trapanese e spada al salmoriglio

Taglia 4 fette di pesce spada a cubettini e rosolali in una padella, pochi alla volta, con un filo di olio, sale e pepe. Appena pronti, condiscili con 2 spicchi d'aglio tritati, le foglie di 1 ciuffo di prezzemolo tritate, 1 cucchiaio di origano secco, il succo di 1 limone, olio extravergine di oliva e 1/2 bicchiere di acqua calda o vino bianco, sale e pepe. Stacca le foglie di 2 ciuffi di basilico e di 4-5 ciuffi di prezzemolo, lavale e asciugale nell'apposita centrifuga per insalate, poi tritale. Scotta 5 pomodori perini in abbondante acqua bollente, sgocciolali e spellali. Trita finemente nel mixer 2 spicchi d'aglio con 50 g di mandorle spellate e 1 pizzico di sale, aggiungi il trito a base di mandorle, i pomodori, 4-5 cucchiai di pecorino grattugiato, le erbe e 1 macinata di pepe, versando a filo olio sufficiente a ottenere la consistenza di un pesto fluido e cremoso. Unisci il pesto trapanese al pesce. Sugo ideale per bucatini o linguine.

Di 'nduja, peperoni gialli e zucchine

Lava e spunta 4 zucchine. Pulisci 2 grossi peperoni gialli e 2 cipolle rosse di Tropea. Taglia a pezzetti i peperoni e a fettine le zucchine; trita le cipolle grossolanamente. Priva del budello e sgrana 80 g di 'nduja, taglia a spicchietti 400 g di pomodorini ciliegia. Rosola in padella la cipolla con un filo di olio e un pizzico di sale. Unisci i peperoni, copri e prosegui la cottura finché i peperoni saranno cotti al dente. Togli il coperchio, aggiungi le zucchine e, dopo qualche minuto, i pomodorini. Prosegui la cottura a fuoco vivo, finché il sugo sarà addensato, poi incorpora la 'nduja e scalda tutto per pochi minuti. Ottimo per condire penne, cavatelli, fusilli lunghi, ravioli di patate.

Ricotta e zafferano

Rosola 2 cipolle tritate in una larga padella con olio; aggiungi 1 bustina di zafferano sciolto in 4-5 cucchiai di acqua bollente e porta tutto a bollore. Unisci poi 200 g di ricotta fresca a pezzetti e falla sciogliere. Sala, pepa; aggiungi del prezzemolo tritato. Versa la pasta scolata nella padella con il sugo e completa con grana padano.

Panna e capesante

Pulisci 12 capesante: separa la noce (bianca) e il corallo (rosso); lava tutto, asciuga poi taglia le noci a metà. Trita 2 scalogni tritati con 40 g di prosciutto crudo e rosolali in olio e burro; unisci le noci e i coralli e lascia insaporire. Sfuma con 100 ml di vino bianco secco, unisci 100 ml di panna, sale, pepe.

Salsa di noci

Metti in una ciotola 3 fette di pancarrè senza crosta sbriciolate, copri con un filo di latte e lascialo ammorbidire. Spezzetta 300 g di gherigli di noce e mettili nel mixer, unisci il pancarrè strizzato, 2 spicchi d'aglio spellati, 100 g di ricotta e un filo di olio. Frulla tutto per ottenere una salsa omogenea; aggiungi sale e un filo d'olio.

15

Con calamari e broccoletti piccantini

Lava 1 kg di calamari già puliti con le sacche svuotate e spellate; taglia a pezzetti i molluschi. Rosola 2 scalogni con poco olio; unisci i calamari e falli soffriggere. Bagnali con 200 ml di vino bianco e lascialo evaporare. Prosegui a fuoco basso per circa 45 minuti, finché saranno morbidi, versando poco brodo bollente alla volta, quando necessario. A fine cottura sala, pepa e spolverizza con prezzemolo tritato. Scotta in abbondante acqua bollente salata 500 g di broccoletti puliti e divisi in cimette; sgocciolale, immergile in acqua e ghiaccio e scolale ancora. In un'altra padella rosola 2-3 spicchi d'aglio tritati in poco olio e sciogli ci 4-5 filetti di acciughe e abbondante peperoncino. Unisci le cimette, cuoci per 5 minuti. Mescola i calamari alle cimette con un filo di olio. Ideale per cellentani, caserecce, orecchiette, calamarata.

17

Con acciughe e pesto di pomodori secchi

Preparazione 20 minuti
Cottura 5 minuti
Dosi per 4 persone

300 g di pomodori secchi - 500 g di acciughe fresche sfilettate - 100 ml di aceto - granella di pistacchi - 2 cucchiai di capperi e 4 filetti di acciuga già dissalati - 1 ciuffo di prezzemolo e 1 di basilico - 3 spicchi d'aglio - origano - olio d'oliva - peperoncino - sale

Lava e ammolla i pomodori secchi in acqua bollente e aceto. Dopo 5 minuti, sgocciolali e asciugali, tamponandoli con carta da cucina. Frullali al mixer con le foglioline di prezzemolo e di basilico, l'origano, 50 g di pistacchi, i capperi dissalati, 1 bicchiere scarso di olio e peperoncino a piacere, fino ad avere la consistenza di un pesto. **Sciogli i filetti di acciuga dissalati** in una padella con olio, peperoncino e gli spicchi d'aglio tritati. Unisci le acciughe fresche sfilettate, cuocile per qualche minuto, regola di sale e spolverizza con altra granella di pistacchi. **Unisci il tutto al pesto di pomodori secchi**. Questo condimento si sposa bene con paccheri, penne, linguine, spaghetti o bucatini.

16

Di vitello al latte con pisellini e prosciutto cotto

Rosola in una casseruola un trito abbondante di sedano, carota e cipolla con un filo di olio e una noce di burro. Aggiungi 500 g di polpa di vitello macinata e falla rosolare, mescolando spesso. Regola di sale e pepe e copri con latte fresco. Prosegui la cottura a fuoco basso per circa 1 ora, poi regola di sale e pepe. Lessa al dente 150 g di pisellini sgranati surgelati, scolali, immergili in acqua e ghiaccio, sgocciolali nuovamente e uniscili al ragù. Taglia 200 g di prosciutto cotto a fette non troppo sottili a dadini, rosolali in una padella con pochissimo burro e riuniscili al ragù. Cuoci per qualche minuto. Ideale per condire tagliatelle, garganelli, spätzle, maccheroncini o lasagne.

18

Con porcini, zucca e salsiccia

Preparazione **30 minuti**

Cottura **15 minuti**

Dosi per **4 persone**

1 kg di funghi porcini - 500 g di salsiccia - 1 spicchio di zucca - 1 cipolla - 2 spicchi d'aglio - 20 g di burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Pulisci bene i funghi e affettali. Priva lo spicchio di zucca della scorza, dei semi e dei filamenti; taglia la polpa ricavata a dadini. Trita la cipolla spellata; rosola il trito in una padella con il burro e poco olio e regola di sale. Unisci i dadini di zucca e cuoci per qualche minuto, finché la zucca sarà morbida, ma non disfatta, regola di sale e pepe.
Fai soffriggere in un'altra padella gli spicchi d'aglio tritati con un filo di olio, aggiungi i funghi a fettine, cuocili a fuoco vivo per circa 5 minuti, regola di sale e pepe e riuniscili con la zucca.
Sgrana e sbriciola la salsiccia spellata e rosolala nella padella in cui hai cotto i funghi, finché sarà dorata. Riuniscila al condimento di zucca e funghi. Il sugo è ottimo con tagliatelle e sedanini.

19

Ai 4 formaggi con 4 granelle

Versa in una padella a bordo alto 200 ml di latte e aggiungi 100 g di gorgonzola a pezzetti, 100 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato, 100 g di taleggio a pezzetti e 100 g di Asiago a pezzetti (se la salsa risultasse troppo densa, diluiscila con poco latte); regola di sale e pepe, se necessario. Spolverizza con 1 cucchiaio di granella di nocciole, 1 di gherigli di noce tritati, 1 di granella di mandorle e 1 di pinoli tostati, tritati grossolanamente. Usa questo sugo per condire pennette, maccheroncini o farfalle.

20

Con mini polpettine al pomodoro

Mescola a 300 g di polpa di manzo macinata 150 g di mortadella macinata, 2 spicchi d'aglio tritati, 2 albumi, 1 patata lessata, passata calda allo schiacciapatate, 50 g di grana padano Dop grattugiato, prezzemolo tritato, sale, pepe e poi amalgama pangrattato sufficiente a ottenere un composto per polpette. Crea tante polpettine piccole e friggile, poche alla volta, in abbondante olio di semi di arachidi; scolale.
A 2-3 spicchi di aglio tritati e rosolati con poco olio aggiungi 500 g di pelati a pezzettoni. Sala, pepa, unisci del finocchietto tritato e 5 g di zucchero. Aggiungi le polpettine e prosegui per 10 minuti. Aggiungi uvetta e pinoli e cuoci per 5 minuti. Usa il sugo per condire orecchiette, malloreddus, spaghetti.

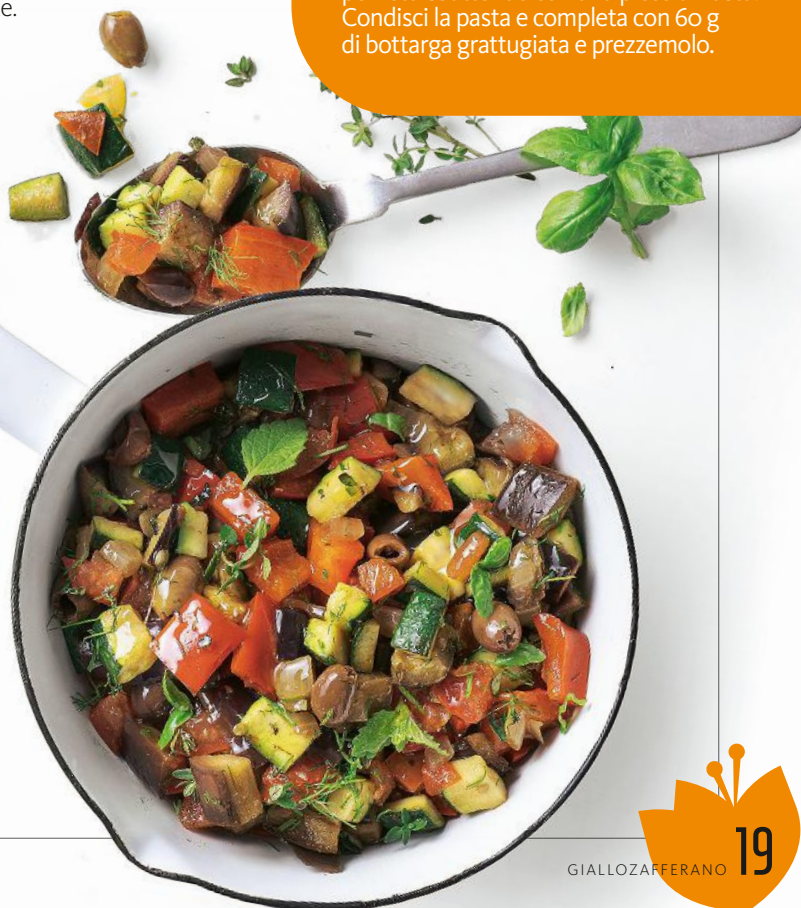
21

Pesto di lardo, aglio e rosmarino con sauté di pescatrice

Taglia a pezzetti 150 g di lardo e tritalo al mixer con 2 spicchi d'aglio, 1 cucchiaio di semi di finocchio, qualche ago di rosmarino, 5–6 filetti di acciughe piccantine sott'olio e una macinata di pepe. Sciogli il pesto preparato in una padella e rosolaci 600 g di polpa di pescatrice a cubetti. Bagna il tutto con 1 bicchiere di vino bianco, fallo evaporare e prosegui la cottura per qualche minuto, finché la pescatrice sarà dorata. Usa questo sugo per condire tagliolini, spaghetti, fusilli lunghi o pennette.

22

Ratatouille con erbe di Provenza e olive taggiasche

Spella 2 cipolle e tritale grossolanamente. Rosolale in padella con 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva, 1 foglia di alloro e un pizzico di sale a fuoco basso per 7-8 minuti. Alza leggermente la fiamma, aggiungi 2 peperoni rossi a dadini e prosegui la cottura per 3-4 minuti. Regola di sale, irrora con gocce di tabasco e spegni. Trasferisci cipolla e peperoni in una ciotola e tienili da parte. Nella stessa padella fai rosolare 2 melanzane, spuntate e tagliate a dadi di 2 cm di lato, con poco olio per 5-6 minuti; mettile nella ciotola con i peperoni. Versa nella stessa padella poco olio e cuoci 3 zucchine tagliate a dadini per 3-4 minuti; sgocciolale. Rosola a fuoco vivo nella padella 2 spicchi d'aglio spellati e schiacciati in un filo d'olio. Aggiungi la polpa di 6 pomodori ramati, 1/2 cucchiaino di zucchero, qualche goccia di tabasco e prosegui per 1-2 minuti. Elimina l'aglio e riunisci nella padella tutte le verdure preparate. Regola di sale e pepe e cuoci ancora per 1 minuto. Spolverizza con 2 cucchiai di erbe di Provenza tritate e unisci 100 g di olive taggiasche sott'olio snocciolate. Mescola bene il sugo e usalo per condire penne, fusilli, tortiglioni.

23

Di cipolle al curry

Taglia a spicchietti 350 g di cipolle; mettili in una ciotola, coprili di latte e lasciali per 1 ora. Sgocciolali e falli stufare dolcemente con poco burro per 20 minuti, bagnando con poca acqua tiepida il fondo se si asciuga troppo; sala. Spolverizza le cipolle con 1 cucchiaino di curry, mescola 1 dl di panna fresca e cuoci per altri 5 minuti.

24

Con le verdurine

Pulisci 1 porro, dividi la parte bianca a striscioline. Pulisci 2 carote e 1 costa di sedano; lavali e tagliali a julienne. Scalda poco olio in una larga padella, aggiungi 1 spicchio d'aglio schiacciato e spellato e fai saltare le verdure nel condimento per 5 minuti. Pepa e unisci nella padella la pasta scolata e prezzemolo tritato.

25

Al burro con bottarga

Versa in un pentolino 1 dl di vino bianco secco con 1 pizzico di sale, 1/2 spicchio d'aglio spellato e foglie di timo. Cuoci finché il vino si sarà ridotto a metà; filtra, rimetti sul fuoco e sciogli 80 g di burro a pezzetti sbattendo con una piccola frusta. Condisci la pasta e completa con 60 g di bottarga grattugiata e prezzemolo.

27

Carbonara di verdure estive con scamorza affumicata

Rosola in una padella con un filo di olio 1 porro affettato, 1/4 di polpa di zucca tagliata a cubetti e 2 zucchine a julienne; regola di sale e pepe. In un padellino rosola 150 g di guanciale a cubetti, senza grassi. Sciogli 1 cucchiaio di amido di mais in 200 ml di latte o acqua minerale naturale e scalda a fuoco basso, fino a ottenere una cremina vellutata un po' fluida; quindi salala, pepala e facci sciogliere 50 g di pecorino e 50 g di scamorza affumicata grattugiati, poi incorpora 2 tuorli e mescola. Amalgama le verdure e il guanciale preparati in precedenza e spolverizza con una macinata abbondante di pepe. Condimento perfetto per una spaghettata.

26

Con melanzane, zucchine e mix di olive

Taglia 2 zucchine a fettine e 2 melanzane sbucciate a cubetti. Rosola le zucchine con poco burro. Quando saranno ammorbidite, ma ancora leggermente al dente, regola di sale e pepe. Cuoci le melanzane in un'altra padella con poco olio e 2 spicchi d'aglio tritati; quando saranno ben morbide, sala, pepa, spolverizza con prezzemolo tritato e uniscile alle zucchine. Elimina il nocciolo di 20 olive verdi piccantine schiacciate e tagliale a spicchietti. Procedi allo stesso modo con 20 olive greche, tipo Kalamata. Taglia a metà 30 olive taggiasche sott'olio sgocciolate e a spicchietti 20 olive verdi farcite al peperone. Mescola tutte le olive a melanzane e zucchine, irrora con poco olio e completa con ricotta salata grattugiata. Ideale per pasta corta come le farfalle.

29

Con acciughe e menta

Frulla 10 filetti di acciuga sott'olio sgocciolati con 1 peperoncino privato dei semi, 1 spicchio d'aglio spellato, 10-12 foglie di menta, 1 cucchiaio di capperi sott'aceto e 1 fetta di pancarré senza crosta, versando a filo 0,5 dl di olio. Sgocciola e tampona 250 g di peperoni agrodolci a striscioline e uniscili al pesto.

30

Al tonno e pomodori

Affetta a velo 1 cipolla spellata, schiaccia e spella 1 spicchio d'aglio. Metti entrambi in una padella con poco olio caldo e falli soffriggere (elimina l'aglio una volta dorato). Unisci la polpa a dadini di 4 pomodori maturi, sala, pepa, cuoci per 8 minuti. Completa con 250 g di filetto di tonno sbriciolato e prosegui per 5 minuti.

28

Cipollata ai datterini

Pulisci una decina di cipolle e tagliale a fettine. Rosolale in una casseruola con olio e sale. Metti il coperchio e prosegui la cottura a fuoco molto basso per circa mezz'ora. Intanto, lava 1 kg di pomodori datterini e tagliali a spicchietti. Aggiungili alle cipolle, regola di sale e pepe, unisci 1 cucchiaino di zucchero e prosegui la cottura a fuoco basso per almeno 1 ora, aggiungendo poca acqua bollente, quando necessario. Utilizza questo sugo per condire tagliolini, bigoli, sedani o mezze maniche.

DI CRISTIANA CASSÉ

un dessert per l'estate

Pasta ricca di burro, ripieno cremoso, fruttini passati in padella... Questa torta è una vera tentazione e la dice lunga sulla passione di Valeria per i dolci. Ah, va gustata ben fredda!

Valeria

QUANDO il gioco si fa serio

Appassionata di canto e teatro, mamma e moglie, Valeria ha aperto il suo blog "Vale cucina e fantasia" nel 2011 sulla piattaforma di Giallo Zafferano. Da allora non si è più fermata, al punto che ci lavora a tempo pieno. Il suo motto è "semplicità con un tocco in più" e le sue ricette sono più che collaudate, perché le ha cucinate tutte per le persone che ama.

Crostata con ricotta e frutti di bosco

Preparazione **25 minuti + riposo**
Cottura **40 minuti**
Dosi per **6-8 persone**

Per la pasta frolla: 1 uovo - 350 g di farina 00 - 200 g di burro - 120 g di zucchero a velo - aroma a piacere (scorza agrumi, vanillina, acqua di fiori d'arancio) - burro e farina per lo stampo
Per il ripieno: 300 g di ricotta - 150 g di frutti di bosco - 100 g di zucchero a velo - 50 g di zucchero semolato - 2 cucchiai di succo di limone

Per la frolla taglia a pezzi il burro ben freddo e lavoralo a crema con un cucchiaio di legno insieme allo zucchero a velo. Poi unisci l'uovo e l'aroma che hai scelto, mescola e infine incorpora la farina: dovrai ottenere una pasta liscia e morbida. Avvolgila nella pellicola trasparente e falla riposare in frigo per 1 ora.
Prepara il ripieno. Metti i frutti di bosco in un pentolino con il succo di limone e lo zucchero semolato e falli ammorbidire a fiamma bassa mescolando. Quando inizieranno a rilasciare il succo, spegni il fuoco e lasciali raffreddare. Intanto, lavora la ricotta a crema con una spatola insieme allo zucchero a velo.
Stendi la pasta con il matterello in un disco di 1/2 cm di spessore e 26 cm di diametro. Impasta di nuovo gli scarti, stendili con il matterello e ricava tante strisce per decorare la torta. Imburra e infarina uno stampo di 22 cm di diametro. Adagiaci il disco di pasta in modo da coprirne il fondo e il bordo. Riempi con la crema di ricotta livellandola con una spatola e quindi con i frutti di bosco. Ora aggiungi le strisce di pasta incrociandole a griglia. Cuoci la crostata in forno caldo a 180° per 35 minuti circa. Lasciala raffreddare e poi mettila in frigo per almeno per 3 ore.

IL CIBO DELLE FATE

Ricchissimi di vitamine e antiossidanti, sono più buoni (e privi di sostanze chimiche) se raccolti nei boschi; non ai margini delle strade. Se li acquisti coltivati, lavali con un getto d'acqua delicato solo quando stai per mangiarli, altrimenti si rovinano.

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

(Ri)scoperte italiane: il grano duro

Grano italiano di alta qualità per un piatto unico che profuma d'estate

La notorietà della pasta italiana ha origine dalla tradizione contadina della coltivazione del grano. Bonifiche Ferraresi è la più grande azienda agricola italiana che coltiva in modo sostenibile, e **senza l'utilizzo di glifosate**, la materia prima per la sua pasta di grano duro *Le Stagioni d' Italia*, in tanti diversi formati per i gusti di tutti gli Italiani. Le farfalle *Le Stagioni d'Italia* tengono bene la cottura e sono ideali in insalata, abbinate ai datterini e ai ceci dal gusto intenso ma vellutato, dello stesso marchio. Tra i prodotti *Le Stagioni d' Italia* anche il Riso del Delta del Po, la pasta di grano antico Senatore Cappelli, gli infusi e tisane, i legumi e cereali, l'olio extra vergine d'oliva e il miele. Con *Le Stagioni d'Italia* torna un gusto autentico, frutto di una filiera corta e controllata e di un'agricoltura innovativa che assicura qualità e tutela del territorio e delle risorse naturali.

Ricetta della Chef
Silvia Cappellazzo (TV)

Farfalle alla mediterranea

- 320 g di farfalle *Le Stagioni d'Italia* • 300 g di datterini • 100g di ceci *Le Stagioni d'Italia* • 100g di olive nere • olio extravergine d'oliva *Le Stagioni d'Italia* • alloro • alga kombu • basilico • sale • pepe

1. Porre in ammollo i ceci con alloro e alga kombu, quindi cuocerli in abbondante acqua. **2.** Mettere in una boule i datterini tagliati a dadini e condirli con sale e olio extravergine d'oliva, unire le olive nere a rondelle e i ceci scolati, amalgamando bene. **3.** Cuocere le farfalle in abbondante acqua salata, raffreddarle con acqua fredda e condirle con il sugo mediterraneo. Lasciar riposare almeno un paio d'ore prima di degustare, affinché si armonizzino i sapori.

Scopri prodotti e ricette su **lestagioniditalia.it**

Tutti i prodotti a marchio Le Stagioni d'Italia si possono acquistare su **www.destinationgusto.it**, dal 18 agosto al 17 settembre i lettori di GialloZafferano avranno uno **sconto del 30%** inserendo il codice GIALLOSTAGIONI08

PIACERE **sono il** PEPERONE

NON C'È DUBBIO: È LUI IL RE DELL'ESTATE! ROSSO, VERDE O GIALLO È L'INGREDIENTE PRINCIPE DELLE SFIZIOSE RICETTE CHE HANNO CREATO I NOSTRI CHEF. AURORA, GIOVANNI E MANUEL SANNO COME PRENDERTI PER LA GOLA... A TE NON RESTA CHE PROVARLE E VOTARE!

FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

La sfida dello scorso numero, dedicata ai carpacci, è stata vinta da Manuel

1 Hummus di peperoni rossi

"Un hummus di ceci con aglio, tahina e paprika affumicata e aggiunta di peperoni rossi, cotti arrosto e poi spellati. Una ciotolona di ispirazione mediorientale, irrorata d'olio e cosparsa di prezzemolo, da accompagnare con bruschette di pane di grano duro strofinate con aglio, olio e peperoncino e da una colorata crudité di verdurine".

la ricetta vegetariana di **Aurora**

Gira pagina e trovi le ricette complete

2 Torta salata con peperoni e formaggio

“Quest’anno ce la siamo meritata davvero tutti una bella vacanza! Ho deciso di celebrarla con questa irresistibile torta salata con i peperoni!”

la ricetta di tradizione di **Giovanni**

3 Pasta fredda con pesto di peperoni e caciocavallo

“Ditemi cosa c’è di meglio di una pasta fredda preparata con le icone della cucina italiana: peperoni e caciocavallo. Il tocco finale spetta alle mandorle”.

la ricetta veloce di **Manuel**

1 la ricetta di **Aurora**

Hummus di peperoni rossi

Per 4 persone
2 peperoni rossi - 3 spicchi d'aglio - 250 g di ceci già lessati - 1 limone - 2 cucchiai di salsa tahina - 1 ciuffo di prezzemolo - paprika - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Lava, asciuga e sistema i peperoni con gli spicchi d'aglio interi sulla placca foderata con carta da forno, bagnata e strizzata; trasferiscili in forno già caldo a 200° per 30 minuti e falli abbrustolire su tutti i lati, finché la pelle tenderà a staccarsi. Quindi riuniscili in una ciotola, coprili con la pellicola e lasciali raffreddare; così sarà più facile spellarli. **Priva i peperoni della pelle**, elimina piccioli, semini e filamenti bianchi, tagliali a listarelle e falle sgocciolare. Riunisci nel bicchiere del mixer i peperoni, i ceci sgocciolati e sciacquati, i 2 spicchi d'aglio arrostiti e spellati, la tahina, il succo del limone, un pizzico di paprika, un filo di olio, sale e pepe e frulla fino a ottenere una salsa liscia e omogenea. **Trasferisci l'hummus in una ciotola**, cospargilo con il prezzemolo spezzettato, un filo d'olio e una spolverizzata di paprika. Servi con bruschette di pane abbrustolito, strofinate con 1 spicchio d'aglio e condite con olio, sale e peperoncino macinato.

2 la ricetta di **Giovanni**

Torta salata con peperoni e formaggio

Per 4 persone
1 peperone giallo, 1 rosso, 1 verde - 150 g di edamer - 1 rotolo di pasta sfoglia pronta rettangolare - 1 cucchiaino di aceto bianco - 2 rametti di menta - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Disponi i peperoni lavati e asciugati sulla placca foderata di carta da forno e cuocili in forno già caldo a 180° per circa 40 minuti. Trasferiscili in un sacchetto di carta e lasciali raffreddare. Poi privali della pelle, elimina piccioli, semini e filamenti bianchi, riducili a striscioline di 1 cm di larghezza e falle sgocciolare in un colino per almeno mezz'ora. Riuniscile in una ciotola e condiscile con poco olio, sale, pepe, le foglie di 1 rametto di menta spezzettate e l'aceto. **Srotola la pasta sfoglia**, piegala in due dalla parte lunga e sistemala in uno stampo rettangolare (20x16 cm) con sotto la carta da forno in dotazione. Bucherella la base con i rebbi di una forchetta, cospargila con l'edamer grattugiato con una grattugia a fori larghi e copri con i peperoni disposti in diagonale, alternando le striscioline colorate. **Trasferisci lo stampo** nella parte bassa del forno già caldo a 200° per circa 30-35 minuti o finché la sfoglia risulterà asciutta e dorata. Lascia intiepidire, poi trasferiscila delicatamente in un piatto da portata. Cospargila con le foglia di menta rimaste e gustala ancora calda.

3 la ricetta di **Manuel**

Pasta fredda con pesto di peperoni

Per 4 persone
320 g di pasta, tipo caserecce - 1 peperone rosso e 1 giallo - 40 g di mandorle intere - 30 g di mandorle a lamelle - 100 g di caciocavallo stagionato - 50 g di grana padano Dop - 1 spicchio d'aglio - 1 mazzetto di basilico - olio extravergine d'oliva - sale

Lava i peperoni, privali di picciolo, semi e filamenti bianchi, poi tagliali a tocchetti e scottali in acqua bollente salata per 2 minuti. Scolali, tuffali subito in acqua e ghiaccio, sgocciolali con cura e frullali nel bicchiere del mixer con 4 cucchiai di olio, le mandorle intere, il grana padano, l'aglio spellato e una trentina di foglie di basilico. **Tieni il pesto di peperoni in fresco**. Intanto tosta le lamelle di mandorle in una padella antiaderente, senza aggiungere condimenti, e taglia il caciocavallo a cubetti. **Porta a ebollizione** abbondante acqua salata e cuoci le caserecce per il tempo indicato sulla confezione. Scolale al dente, raffreddale brevemente sotto il getto di acqua fredda, sgocciolale e condiscile in una ciotola con il pesto di peperoni. Unisci le mandorle tostate, il caciocavallo, altro basilico, un filo d'olio e mescola. Servi subito.

Quale preparazione preferisci?
Puoi votarla su www.giallozafferano.it

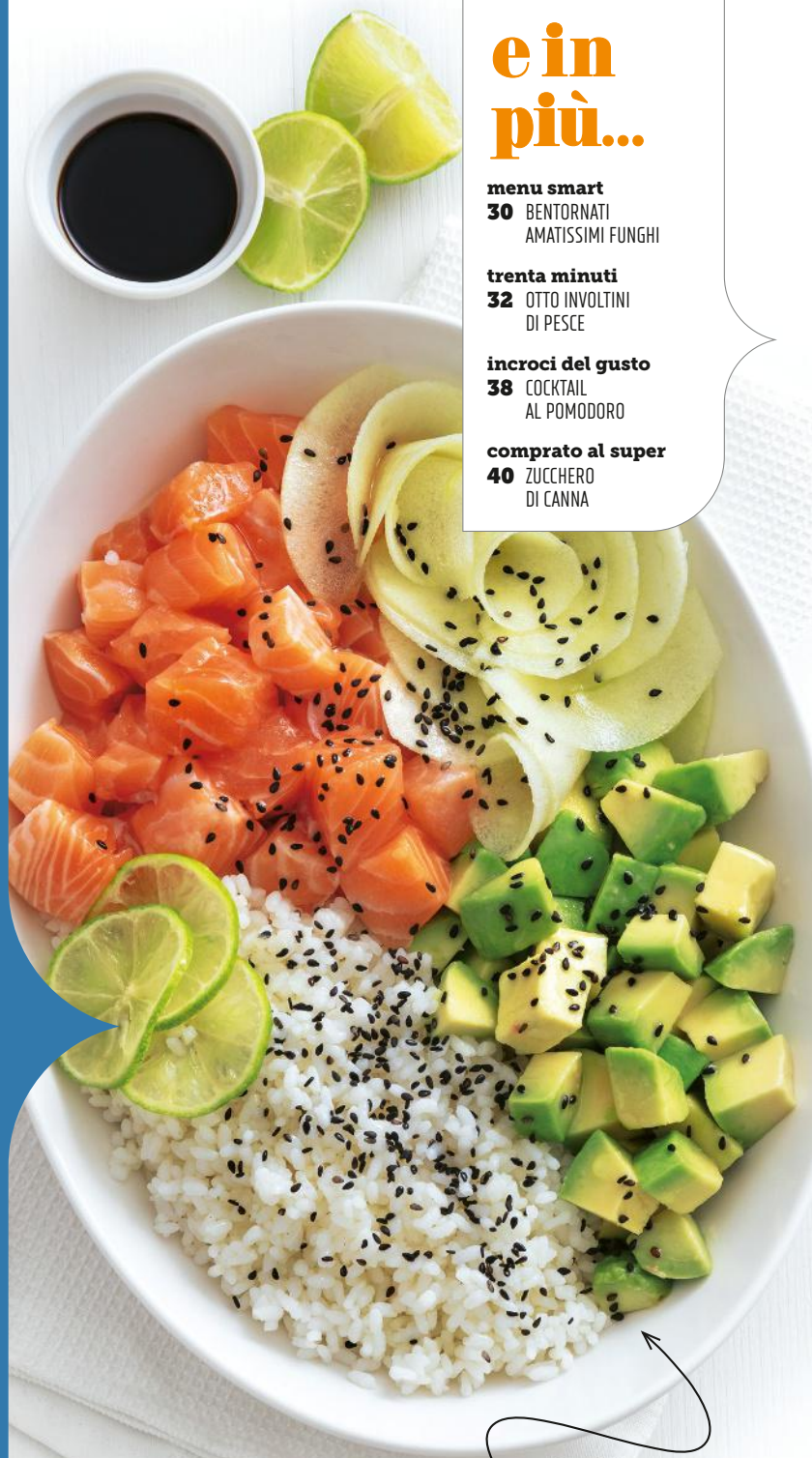
veloce CON GUSTO

ANIMA ROCK, PAPÀ 2.0, CUCINA RAPIDA ED ETNICA

Poké bowl di salmone con mele e avocado

A Milano stanno spuntando come funghi, sono fresche, colorate e perfette come take away; sono le pokerie. In questo periodo di distanze da rispettare, si può viaggiare fino alle Hawaii senza dover prendere l'aereo. Certo che non è proprio la stessa cosa, ma con un ukulele che suona e il rumore delle onde in sottofondo, beh, forse possiamo sentire la sabbia sotto i piedi...

Versa 160 g di **riso kome** per sushi (o, in alternativa, riso Originario) in un colino a maglie fini, sciacqualo sotto acqua corrente, trasferiscilo in una casseruola, coprilo con circa 250 ml di **acqua** fredda, regola di **sale** e porta a ebollizione. Abbassa la fiamma al minimo, copri con un coperchio avvolto in un telo pulito e cuoci il riso per 10 minuti senza mescolarlo (dovrà assorbire completamente l'acqua). Spegni il fuoco e lascia riposare il riso per 5 minuti, coperto. Intanto taglia 200 g di **filetto di salmone** per il consumo a crudo a cubetti e condiscili con 1 cucchiaio di **olio di sesamo**, **sale** e il succo di 1/2 **lime**. Taglia 1 **avocado** a metà, elimina il nocciolo, sbuccialo poi taglia la polpa a dadini e condiscili con il succo di 1/2 lime e 1 cucchiaio di **olio di semi di mais**. Infine dividi a metà 1 **mela** Granny Smith, privala del torsolo, sbucciala e con una mandolina ricava tante fettine sottili. Suddividi il riso e gli altri ingredienti preparati in 4 ciotole individuali e condisci con 1 cucchiaino di **semi di sesamo** nero e 2 cucchiai di **salsa di soia**. Decora, se ti piace, con fettine di lime. Per 4 persone.

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

e in più...

menu smart
30 BENTORNATI AMATISSIMI FUNGHI

trenta minuti
32 OTTO INVOLTINI DI PESCE

incroci del gusto
38 COCKTAIL AL POMODORO

comprato al super
40 ZUCCHERO DI CANNA

"Il poké è un piatto tradizionale hawaiano a base di pesce crudo. Letteralmente significa 'tagliare a pezzi': per comporlo, infatti, è sufficiente ridurre gli ingredienti a cubetti e disporli in ciotole individuali".

La variante
Vuoi provare un altro abbinamento? Mescola edamame, alghe wakame, mango e tonno a dadini e qualche goccia di tabasco.

bentornati AMATISSIMI funghi

Nella pasta con salsiccia portano il magnifico sentore dei boschi di montagna, nell'insalata aggiungono una carnosità davvero irresisitibile e alla trota regalano un'elegante, delicata sfumatura dolce

A CURA DI **DANIELA FALSITTA** RICETTE DI **CLAUDIA COMPAGNI** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

Mele croccanti

Le Royal Gala sono perfette in insalata grazie alla polpa croccante e al gusto delicatamente aspro. La buccia dal bel colore rosso vivo è molto sottile perciò non va tolta.

Caserecce con porcini e zucca

Per 4 persone

320 g di caserecce - 100 g di salsiccia - 500 g di porcini - 200 g di zucca - 10 g di finocchietto selvatico tritato - 1/2 bicchiere scarso di vino bianco - 1 scalogno - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Preparazione 15 min.

Cottura 25 min.

Priva i porcini delle parti molto terrose e di quella terminale del gambo, quindi pulisci il resto con uno spazzolino a setole dure o con un telo umido; tagliali a fette. Pulisci la zucca e tagliala a piccoli dadini, elimina il budello dalla salsiccia e schiacciala con una forchetta. Spella e trita finemente lo scalogno e lascialo stufare dolcemente in una padella con 4-5 cucchiai d'olio.
Aggiungi la salsiccia e falla rosolare per 5 minuti, unisci i porcini e cuocili per 5 minuti a fiamma vivace. Bagna con il vino bianco, lascialo leggermente evaporare, unisci la zucca, una presa di sale e prosegui la cottura con la padella parzialmente coperta per 10 minuti.
Intanto cuoci la pasta al dente, versala nella padella con il sugo, aggiungi il finocchietto, pepa, lasciala insaporire qualche secondo e servi.

Insalata di porcini e mele

Per 4 persone

300 g di porcini piccoli e sodi - 1 mela Royal Gala- 80 g di songino - 20 g di rucola - 80 g di mirtilli - 30 g di pecorino toscano stagionato - 1/2 limone - 1 rametto di timo - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Preparazione 15 min.

Cottura nessuna

Pulisci i funghi, eliminando la parte terrosa del gambo e strofinandoli con carta da cucina inumidita o passandoli con uno spazzolino a setole dure, quindi tagliali a fettine sottili. **Lava il songino e la rucola**, asciugali e suddividili nei piatti. Lava la mela, privala del torsolo e tagliala a lamelle, sciacqua i mirtilli e riduci a scagliette il pecorino. Aggiungi i porcini e gli altri ingredienti preparati alle insalatine. **Spremi il limone,** filtra il succo ed emulsionalo con una presa di sale, le foglioline di timo tritate, una macinata di pepe e 4 cucchiai d'olio; condisci l'insalata.

Trota salmonata

Si tratta di una trota di allevamento la cui dieta ricca di carotenoidi dà alle carni una colorazione rosa-arancio simile a quella del salmone.

Filetti di trota ai finferli

per 4 persone

4 filetti di trota salmonata - 600 g di finferli - 2,5 dl di brodo vegetale - 10 g di farina - 1 spicchio d'aglio - 1 mazzetto di prezzemolo - 1/2 bicchiere di vino bianco - 10 g di burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe verde disidratato

Preparazione 10 min.

Cottura 30 min.

Elimina la parte del gambo con la terra dei finferli e pulisci il resto con uno spazzolino a setole dure passandolo anche tra le lamelle. Spella l'aglio, taglialo a metà ed elimina l'anima centrale. Sciogli il burro in una padella, aggiungi 2 cucchiai d'olio e i funghi, regola di sale, metti il coperchio e fai cuocere per 10 minuti. Metti da parte i 2/3 dei funghi, elimina l'aglio, spolverizza i rimanenti con la farina, falla tostare per un minuto e versa il brodo bollente. **Cuoci la salsa per 7-8 minuti**, poi spegni, aggiungi una manciata di foglie di prezzemolo, un pizzico di pepe verde e frulla con un mixer a immersione. Unisci i funghi tenuti da parte e tieni in caldo. **Sala i filetti di trota** e cuocili per 5-6 minuti in una padella con 4 cucchiai d'olio, girandoli delicatamente sui due lati, bagnali con il vino e lascialo evaporare. Dividi la salsa nei piatti, posiziona al centro il filetto di trota e decora con foglioline di prezzemolo.

"Puoi unire all'acqua nella casseruola per la cottura a vapore alloro, aglio spellato, pepe in grani e vino: il pesce ne assorbirà tutti gli aromi".

Preparazione 15 min.

Cottura 15 min.

8 *involtini* di PESCE

Ricette subito pronte per tutti i giorni, preparate con gusto e fantasia

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**

Di branzino con ricotta, olive e capperi

Per 4 persone

4 filetti di branzino di 200 g ciascuno - 150 g di ricotta vaccina - 1 ciuffo di finocchietto - 20 g di olive taggiasche snocciolate - 1 limone non trattato - 1 cucchiaio di capperini sotto sale - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Lava il limone, asciugalo e grattugiane la scorza. Mescolala con la ricotta e metà del finocchietto tagliuzzato. Aggiungi al composto le olive a filetti, un filo d'olio, sale e pepe. Sciacqua i capperi e immergili in una ciotolina d'acqua per 10 minuti.
Stendi i filetti di branzino sul piano di lavoro, cospargili con un pizzico di sale e una macinata di pepe, spalmali con il composto di ricotta preparato e arrotolali delicatamente. Fissali con 1 o 2 stecchini, sistemali nel cestello per la cottura a vapore, metti quest'ultimo su una casseruola, versaci acqua sufficiente a sfiorarne il fondo e porta a ebollizione. Cuoci per 15 minuti circa.
Scalda leggermente 4 cucchiai d'olio, emulsionalo con 1 cucchiaio di succo di limone, i capperi scolati e asciugati, il finocchietto rimasto tritato, sale e pepe. Distribuisci gli involtini sui piatti e completa con la citronnette preparata.

Di platessa con le acciughe

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 15 minuti

8 filetti di platessa - 16 filetti d'acciuga sott'olio - 10 cucchiai di pangrattato - 4 cucchiai di grana padano Dop grattugiato - 2 cucchiai di prezzemolo tritato - 1 bicchiere di vino bianco - farina - olio extravergine di oliva - pepe

Raccogli in una ciotola il pangrattato, il formaggio, il prezzemolo e una macinata di pepe. Mescola con cura fino a ottenere un mix omogeneo e, versandolo a filo, incorpora olio sufficiente a formare un composto compatto ma facilmente spalmabile.
Distribuisci il composto sui filetti di platessa, lasciando liberi i bordi e le estremità. Sgocciola le acciughe dall'olio di conservazione e disponine 2 al centro di ciascun filetto. Arrotola i filetti, chiudili con uno stecchino di legno e passali nella farina. Scuotili per eliminarne l'eccesso.
Scalda 5-6 cucchiai d'olio in un'ampia padella e rosola gli involtini per circa 7 minuti; sfuma con il vino a temperatura ambiente e prosegui la cottura per altri 8 minuti circa, o fino a quando gli involtini saranno dorati. Servi subito.

Di orata fasciati con zucchine

Per 4 persone
8 filetti di orata (circa 600 g) - 4 pomodori secchi sott'olio - 60 g di mollica di pane casereccio - 8 rametti di maggiorana - 1 zucchina grande - 2 pomodori pizzutelli - 2 spicchi d'aglio - 100 ml di vino bianco - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Allinea i filetti di orata su un tagliere. Raccogli nel mixer i pomodori secchi ben sgocciolati, la mollica, le foglie di 4 rametti di maggiorana e frulla il tutto finemente. Preleva il trito preparato con un cucchiaino e distribuiscilo su tutti i filetti.
Lava e spunta la zucchina, tagliala nel senso della lunghezza, aiutandoti con un pelapatate o una mandolina, in modo da ricavate 8 strisce di circa 1/2 cm di spessore. Posiziona i filetti di orata farciti sui nastri di zucchina e arrotolali; fissali con stecchini e allineali in una pirofila unta d'olio.
Lava e riduci a cubetti i pomodori. Trita gli avanzi della zucchina e distribuisci entrambi gli ortaggi nella teglia con l'aglio spellato e schiacciato. Condisci con un filo d'olio, sale, pepe, la maggiorana rimasta e il vino. Cuoci nel forno già caldo a 180° per 10 minuti, poi accendi il grill e fai dorare per altri 2 minuti.

Preparazione 15 min.
Cottura 15 min.

"Arrotola le fettine con molta delicatezza, per non rischiare di romperle e far uscire il ripieno. Quando le rosoli, girale con una pinza da cucina".

Di trota salmonata con lattuga e ricotta

Per 4 persone
8 fettine di trota salmonata - 120 g di ricotta - 1 limone non trattato - 10 foglie di lattuga - 12 filetti di acciuga sott'olio - 1 mazzetto di erba cipollina - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Spezzetta la ricotta in un colino e falla sgocciolare in un colino per 10 minuti. Lava il limone, asciugalo, grattugiane la scorza e spremine il succo. Scotta le foglie di lattuga in acqua bollente salata per 2 minuti, scolale, strizzale e tritale con i filetti d'acciuga sgocciolati; incorpora al trito la ricotta, unisci la scorza grattugiata del limone, 2 fili di erba cipollina tagliuzzati, regola di sale e pepa.
Scotta 8 steli di erba cipollina in acqua bollente per pochi secondi. Spalma il composto di ricotta sui filetti di trota, arrotolali e legali con l'erba cipollina sbollentata.
Fai rosolare gli involtini con 4 cucchiai d'olio, girandoli su tutti i lati. Spruzzali con il succo del limone, falli insaporire per 1 minuto, spegni e servi.

"Per un risultato estetico "da invito", chiudi gli involtini con la rafia invece che con stecchini di legno: saranno più eleganti e originali".

Preparazione 20 min.
Cottura 12 min.

prima DI *FARCIRLI*

Controlla che nei filetti di pesce non ci siano pericolose lische: tasta leggermente la polpa passandoci sopra le dita, in entrambi i sensi e sui due lati, ed eventualmente eliminale con pinzette da cucina.

PER PERSONA

È la quantità minima di involtini da calcolare per porzione se li servi come antipasto. Per un secondo leggero, completali con un contorno di verdure.

Di salmone con stick di zucchine

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 10 minuti

8 fette di salmone - 100 g di formaggio spalmabile - 200 g di zucchine - 30 g di olive verdi snocciolate - 1/2 limone non trattato - 2-3 rametti di timo - 4 fette di pancarrè - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Lava le zucchine, spuntale e riducile a bastoncini. Insaporiscili con un pizzico di scorza di limone grattugiata, qualche foglia di timo, sale e pepe e mescola.
Trita nel mixer il pancarrè con qualche foglia di timo e trasferisci il trito su un foglio di carta da forno. Raccogli in una ciotola la scorza grattugiata di limone rimasta, le olive tritate fini e il formaggio fresco; mescola fino a ottenere un composto omogeneo; regola di sale e pepa.
Stendi le fette di salmone sul piano di lavoro, spalmale con il mix preparato, aggiungi qualche bastoncino di zucchina, arrotola il salmone sul ripieno, poi passa ciascun involtino nel pancarrè aromatizzato al timo, premendo per farlo aderire bene. Ungi con un filo d'olio una padella antiaderente, aggiungi gli involtini e falli rosolare finché saranno dorati, girandoli delicatamente con una paletta per non romperli. Servili caldi o tiepidi.

Preparazione 20 min.

Cottura 15 min.

"In alternativa al pregiato pesce spada, puoi usare fettine di palombo, più economico, ma con un'ottima resa".

Spiedini di involtini di spada e friarelli

Per 4 persone
600 g di pesce spada a fettine - 1 arancia non trattata - 2 limoni non trattati - alloro - 1 mazzetto di finocchietto - 2 spicchi d'aglio - 2 filetti di acciuga sott'olio - 8 peperoni friarelli - 1 tazza di mollica di pane raffermo - 30 g di pecorino grattugiato - 1/2 bicchiere di vino bianco secco - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Trita la mollica nel mixer, poi falla tostare in una padella antiaderente con poco olio. Spella 1 spicchio d'aglio, tritalo con i filetti di acciuga e il finocchietto e raccoglilo in una ciotola. Unisci al mix il pecorino, la scorza grattugiata dell'arancia e quella di 1/2 limone e mescola. Taglia a fette i limoni rimasti.
Stendi le fettine di pesce sul piano di lavoro, salale, pepale leggermente e distribuisci sopra il composto preparato. Arrotola le fettine e infilzale in 2 lunghi spiedini di legno, alternandole con foglie di alloro, i friarelli interi, lavati e asciugati, e le fettine di limone preparate.
Scalda 4 cucchiai d'olio in una padella capiente, schiaccia l'aglio rimasto, fallo dorare, eliminalo e unisci gli spiedini. Falli rosolare a fuoco medio-alto, girandoli su tutti i lati. Sfuma con il vino, sala, pepa, prosegui la cottura per pochi minuti e servili ben caldi.

3 diverse COTTURE

Oltre che in padella, puoi cuocere gli spiedini di involtini di pesce sotto il grill del forno già caldo a 250°, posizionando la placca (o la griglia) a circa 20 cm dalla resistenza.
In alternativa, falli arrostire su una piastra rovente sul fuoco. In tutti i casi, rigirali 2-3 volte, per farli abbrustolire in modo uniforme.

OLIO 100% italiano

Le varietà delle olive che formano il blend dell'extravergine Le Stagioni d'Italia, grazie alla frangitura a freddo, gli conferiscono sapore e profumo particolari. Bottiglia da 750 ml, a 9,49 euro.

CON salsa al peperone

Priva della crosta 1 fetta di pane casereccio, immergila in una ciotola d'acqua acidulata con aceto, strizzala e trasferiscila nel mixer. Aggiungi 200 g di pomodori perini spellati, 1 peperone rosso e 1 cipollotto puliti e a pezzi, qualche foglia di basilico e 1 spicchio d'aglio spellato; frulla, unisci qualche cucchiaio d'olio, 5 gocce di tabasco, sale e pepe. Frulla di nuovo e, se necessario, aggiungi ancora 1 cucchiaio d'olio per ottenere una salsa liscia e fluida. Servila con gli involtini di sogliola e trota della ricetta qui accanto.

Girelle di pesce con salsa senapata

Per 4 persone
12 filetti di sogliola puliti - 12 filetti di trota salmonata - 1 limone non trattato - 1 mazzetto di erba cipollina - 1 porro - olio extravergine di oliva - sale - pepe
Per la salsa: 30 g di farina - 3 dl di latte - 1 cucchiaio di senape piccante - 1 mazzetto di prezzemolo - 30 g di burro - sale - pepe

Pulisci l'erba cipollina e tagliuzzala con le forbici. Disponi le fettine di trota sul piano di lavoro, cospargile con un pizzico di sale, pepe, la scorza grattugiata di 1/2 limone e metà dell'erba cipollina tritata. Copri con i filetti di sogliola e condiscili nello stesso modo.
Sbollenta 4 foglie di porro, scolale e tagliale in strisce lunghe e strette. Arrotola i filetti preparati e fissa gli involtini ottenuti con una striscia di porro. Irrorali con un filo d'olio e infornali a 180° per 10 minuti.
Fai fondere il burro in una casseruola, unisci la farina, falla tostare, poi stemperala con il latte intiepidito. Porta a leggera ebollizione, mescolando, poi spegni, sala, pepa, incorpora la senape e il prezzemolo pulito e tritato. Cospargi gli involtini di pesce con la salsa preparata e servili accompagnati, se ti piace, su un letto di patate arrosto.

"Se non trovi i filetti di trota, puoi utilizzare quelli di salmone: manterrai il gioco cromatico bianco e rosa di questi involtini".

Preparazione 20 min.

Cottura 20 min.

"Per questi involtini puoi utilizzare anche filetti surgelati: falli scongelare in frigo per 5-7 ore prima di utilizzarli".

Di sogliola ripieni di spinacini

Per 4 persone
400 g di filetti di sogliola - 100 g di spinacini - 2 scalogni - 1 dl di vino bianco - 1 limone non trattato - 25 g di burro - farina - erba cipollina - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Spella gli scalogni, tritali finemente e falli soffriggere in una padella con 1 cucchiaio d'olio e 10 g di burro. Lava gli spinacini, elimina il gambo e aggiungili agli scalogni. Copri il recipiente e fai appassire a fuoco dolce per 7-8 minuti, quindi sala e spegni.
Farcisci i filetti di sogliola con il mix preparato, scolato dal liquido di cottura, poi avvolgili su se stessi e infarinali leggermente.
Fai rosolare i rotolini in una padella con il burro rimasto, bagnali con il vino e il succo di 1/2 limone; sala, pepa, unisci 1 cucchiaino di scorza di limone grattugiata e cuoci a fiamma dolce per 10 minuti. Al termine regola di sale e completa con l'erba cipollina tritata.

Il segreto
di mille sapori.
publione.it
Bevi responsabilmente
BORSCI
1840 180 TH 2020
ANNIVERSARY
BORSCI
BORSCI
ELISIR
S. Marzano
TARANTO
LIQUORE
BORSCI

cocktail AL POMODORO

Vitaminico, rinfrescante e piacevolmente denso è una bevanda jolly da trasformare a piacere in bibita vegana, aperitivo sprint o drink originale da abbinare a un piatto unico veloce

A CURA DI **SILVIA BOMBELLI**
RICETTA DI **CLAUDIA COMPAGNI**
FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

CON LIME e rum

Un drink piacevole dalle evocazioni caraibiche, rilassante e fresco. Puoi berlo da solo o abbinarlo a una dadolata di pollo al vapore con guacamole, o a una piadina con prosciutto crudo e fichi. Completa con un cubetto di ghiaccio e una fettina di lime infilata in uno stuzzicadenti.

ALLO zenzero

Supersano e ottimo come aperitivo grazie all'effetto stuzzicante dello zenzero e, se ti piace, di una scorza di limone, può accompagnare un piatto freddo come un'insalata di farro con scamorza (o tofu) e verdure o un sandwich ai 5 cereali con peperoni grigliati e pâté d'olive.

CON BASILICO e cetriolo

Profumato e dissetante questo cocktail è perfetto per un break rimineralizzante. Se vuoi affiancarci stuzzichini nutrienti, scegli insalata verde con alici e arachidi o con tonno e mais. Decora con bastoncini di cetriolo sbucciato e senza semi da sgranocchiare tra un sorso e l'altro.

1

PREPARA IL SUCCO

Incidi con una croce sul fondo 800 g di pomodori ramati ben maturi ma sodi e tuffali in acqua in ebollizione non salata; scolali con un mestolo forato dopo un minuto, immergili in acqua ghiacciata e spellali. Tagliali a metà, elimina i semi e metti la polpa nel bicchiere di un mixer a immersione. Frullala, poi filtrala attraverso un colino a maglie fini per ottenere un succo perfettamente liscio. Mettilo in frigorifero finché sarà ben freddo.

2

COMPLETA IL DRINK

Allo zenzero

Sbuccia lo zenzero, grattugialo con una grattugia a fori medi e raccogli il succo in una ciotola; premi la polpa in un colino per ottenere tutto il succo. Mescolalo con il succo di pomodoro, la salsa di soia e il succo di limone e servi con bastoncini di carota.

3 cm di radice di zenzero

1 cucchiaio di salsa di soia

succo di 1 limone

1 carota tagliata a bastoncini

Con basilico e cetriolo

Shakera 1/4 di succo di pomodoro con 5 foglie di basilico spezzettate, 4 cubetti di ghiaccio, 1 goccia di tabasco, un pizzico di sale, il succo di 1/2 limone e 1/2 cetriolo privato di buccia, semi e grattugiato. Filtra e ripeti la preparazione con il succo rimasto.

20 foglie di basilico

16 cubetti di ghiaccio

salsa tabasco

2 cetrioli

Con lime e rum

Shakera 4-5 cubetti di ghiaccio con 1/4 di succo di pomodoro, 5 cl di rum, una presa di sale, il succo di un lime, qualche goccia di salsa Worcestershire e un pizzico di peperoncino in polvere. Filtra e ripeti la preparazione con il succo rimasto.

2 dl di rum

4 lime

salsa Worcersteshire

peperoncino in polvere

3

SERVILO COSÌ

Depurativo e antiossidante, il succo di pomodoro può essere mixato con tanti altri ingredienti trasformandosi in vellutato drink, come lo storico Bloody Mary - metà succo, metà vodka. Per un cocktail al pomodoro in grande stile occorre un bicchiere capiente, di vetro spesso e diametro medio (7-8 cm). Meglio se è perfettamente trasparente, per godere appieno del rosso gioioso del succo, e freddo: basta metterlo 2 ore in frigorifero o 30 minuti in freezer. Attenzione, però, a non servire il succo di pomodoro ghiacciato per non perdere le sfumature del suo salutare bouquet: acidulo, erbaceo e a tratti gradevolmente dolce. Temperatura ideale 8-10°.

A CURA DI **ALESSANDRO GNOCCHI**

TIPOLOGIE
Lo zucchero grezzo (il primo a destra e nelle zollette) ha cristalli uniformi; quello integrale (al centro) ha grani di diverse sfumature e dimensioni; il muscovado (a sinistra) è di colore bruno scuro.

zucchero DI canna

L'universo dello zucchero di canna è molto vario, anche se nasce dalla stessa materia prima. Nella produzione industriale, la prima fase della lavorazione prevede lo sminuzzamento e la **spremitura della canna da zucchero** per ricavarne il succo; poi quest'ultimo viene privato della parte acquosa e ridotto a uno sciroppo denso da cui, tramite un'ulteriore raffinazione e l'essiccamento, si ottengono i cristalli zuccherini separati dalla melassa. Il prodotto dell'intero ciclo di raffinamento è il cosiddetto **zucchero grezzo**, di uso più comune (una delle varietà più apprezzate è il **demerara**); quello **integrale**, ottenuto da una lavorazione che prevede meno passaggi, contiene fino al 15% in meno di saccarosio e possiede una maggiore quantità di sali minerali e vitamine. Tra gli integrali più pregiati c'è il **muscovado**, di grana fine, con maggiore percentuale di umidità e gusto speziato.

FOTO DI MAURO PADULA

A confronto con quello bianco

Lo zucchero di canna grezzo ha le medesime caratteristiche nutrizionali di quello bianco ottenuto dalla barbabietola. È composto dalla stessa molecola (il saccarosio) e varia per colore e aroma a causa dei residui di melassa. Maggiore invece il contenuto di nutrienti nello zucchero di canna integrale.

GUSTOSA VARIANTE di caramello

Lo zucchero di canna può sostituire quello di barbabietola nella preparazione del caramello. Il risultato finale sarà una salsa dal colore più scuro e leggermente meno liscia ma con note aromatiche più intense e speziate.

400

CALORIE PER 100 G
di zucchero di canna grezzo (le stesse dello zucchero bianco); 100 g di zucchero integrale forniscono 360 calorie.

PRENDI NOTA varietà PREGIATA

Croccante e ambrato, il demerara è uno zucchero di canna grezzo dal gusto pieno e aromatico. È adatto alla preparazione di frollini rustici, ma è consigliato anche per dolci a base frutta e cocktail. Una confezione da 500 g di zucchero puro di canna Demerara Eridania costa 1,69 euro.

Crostata di fichi e uva con crema bruciata

Preparazione **25 minuti + riposo**
Cottura **1 ora**
Dosi per **6 persone**

500 g di pasta frolla pronta in panetto - 3,5 dl di panna fresca - 4 tuorli - 70 g di zucchero semolato - 3 cucchiai di zucchero di canna grezzo - 6 fichi - 1 piccolo grappolo di uva nera - 1 piccolo grappolo di uva bianca

Monta i tuorli in una ciotola con metà dello zucchero semolato; in una casseruola mescola la panna con lo zucchero semolato rimasto, fai sobbollire e togli dal fuoco.Incorpora la panna calda ai tuorli montati, sempre mescolando, fino a ottenere una crema omogenea. Lava i fichi, asciugali e tagliali a metà. Lava e asciuga gli acini d'uva.

Stendi la pasta frolla e rivesti una teglia rettagolare di 14x20 cm; copri la pasta con carta da forno e uno strato di legumi secchi, inforna a 170° per 20 minuti e fai raffreddare. Sistema la frutta preparata nel guscio di frolla, aggiungi la crema e inforna a 180° per 40 minuti. Sforna, fai raffreddare e poi metti in frigo per 3 ore.

Preleva la crostata dal frigorifero e spolverizza in modo uniforme la superficie con lo zucchero di canna. Quindi fai caramellare quest'ultimo utilizzando l'apposito cannello oppure mettendo la crostata sotto il grill del forno a 220° per 10-15 secondi. Al termine, lascia raffreddare la torta a temperatura ambiente e servi.

Salsa di carote alla tunisina

Preparazione 20 minuti
Cottura 15 minuti
Per 2-3 vasetti da 250 ml

8 carote - 1 cipolla rossa - 2 spicchi d'aglio - 100 g di olive verdi denocciolate - 2 cucchiai di capperi sott'aceto - 1 cucchiaino di cumino - peperoncino in polvere - 2 cucchiai di uvetta - 2 cucchiai di pinoli - 1 bicchiere di aceto di mele - 1 cucchiaio di zucchero di canna - olio extravergine d'oliva - sale

Spella l'aglio e la cipolla e tritali. Raschia le carote e grattugiale con la grattugia a fori grossi. Porta a bollore l'aceto con 1 bicchiere di acqua e lo zucchero, unisci le verdure preparate, sala e lascia evaporare la parte liquida. Trita le olive e tosta i pinoli in un padellino. **Ammolla l'uvetta** in acqua tiepida e aggiungila alle verdure con i pinoli tostati, il cumino, un pizzico di peperoncino, le olive tritate, i capperi sgocciolati, sale e 1 bicchiere d'olio; cuoci per 10 minuti. **Distribuisci la salsa** nei vasetti di vetro, chiudili ermeticamente; mettili in una pentola coperti con acqua, porta a bollore per 30 minuti e poi fai raffreddare. Si conservano in un luogo fresco per circa 6 mesi.

*

IL PIACERE DI GRIGLIARE CON GUSTO

Grigliare al barbecue o sui fornelli è un vero piacere con i nuovi mix La Drogheria 1880, nati dalla sapiente combinazione di Sali, Erbe e Spezie per esaltare il sapore di ogni tuo piatto. Provali durante la marinatura e a fine cottura per accendere il gusto delle tue grigliate di carne, pesce, verdure e piatti vegani.

PARTNER UFFICIALE

@ladrogheria1880

*Ricerca PdA©/IRI 01/2020 su 12.000 consumatori italiani, su selezione di prodotti venduti in Italia.prodottodellanno.it cat. sali e spezie.

CLASSICO ma non troppo

Giovanni

NAPOLETANO DOC, GENUINO COME LA SUA CUCINA

Matite da mordicchiare

Sicuramente, ai tempi della scuola, se avessi avuto per merenda questi buonissimi biscotti a forma di matite colorate, avrei reso di più nello studio! No, non è vero, ma ricominciare l'anno con la marcia giusta... beh, aiuta!

Per la pasta frolla, riunisci nel mixer 500 g di **farina 00**, 250 g di **burro** freddo a pezzetti e frulla a intermittenza fino a ottenere un composto sabbioso. Aggiungi poi 200 g di **zucchero a velo**, 2 **uova** e la scorza grattugiata di 1 **limone** non trattato. Impasta infine gli ingredienti a mano sul piano di lavoro fino a ottenere un panetto; avvolgilo nella pellicola e lascialo riposare in frigo per almeno 30 minuti. Stendi la frolla con il matterello a 1/2 cm di spessore e ricava tanti biscotti a forma di matita con un coppapasta o ritagliando la frolla con un coltellino in tanti rettangoli da 7x4 cm di lato; poi elimina 2 triangolini a un'estremità dei rettangoli per creare la punta delle matite. Cuoci i biscotti in forno a 180° per 10 minuti; sfornali e falli raffreddare. Prepara intanto la glassa all'acqua. In una ciotola mescola con una frusta 100 g di zucchero a velo e 2 cucchiai d'acqua fino a ottenere un composto denso. Aggiungi qualche goccia di **colorante alimentare** a piacere e decora i biscotti usando una siringa senza ago (esegui questa operazione velocemente perché la glassa tende a indurirsi in pochissimo tempo).

"Non limitarti solo alle matite: con la pasta frolla puoi creare anche altri oggetti ispirati alla scuola, come righelli o evidenziatori, biro e stilografiche. Lasciati ispirare dalla fantasia e realizza i biscotti con le forme più svariate e divertiti a decorarli con i tuoi bambini!"

Impasto perfetto
Oltre al mixer, per fare la pasta frolla puoi usare la planetaria munita di foglia oppure impastare gli ingredienti a mano, mescolandoli con la punta delle dita.

e in più...

menu della domenica
44 INTORNO AL COUS COUS

tradizione ai fornelli
50 OTTO SECONDI CON SALSICCIA E COSTINE

piaceri in bottiglia
58 PECORINO DELLE MARCHE

freschezza al banco
60 PANE DI ALTAMURA

provato per voi
62 PORTAPANE

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

INTORNO AL **cous cous**

Esotico ma non troppo, è ormai familiare ai più: questo ricco e goloso piatto di mare arriva sulla nostra tavola accompagnato dai colori e i sapori di una classica caponata. In versione mediterranea anche il più nordico dolce, realizzato con ricotta, fichi e pistacchi

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE** RICETTE DI **DANIELA MALAVASI** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

organizza IL TUO tempo

5 ore prima
Fai il dolce
Ricava il disco di pan di Spagna e prepara la crema di ricotta come indicato nella ricetta. Componi il dolce e trasferiscilo in frigorifero per almeno 4 ore.

3 ore prima
Il piatto "forte"
Pulisci il pesce per il brodetto; metti gli scarti, aromatizzati, sul fuoco per mezz'ora. Intanto, cuoci le patate; taglia e fai scolare le melanzane per 30 minuti. Prepara la caponata come da ricetta e falla raffreddare. Fai gonfiare il cous cous con il brodetto filtrato, seguendo le istruzioni sulla confezione.

30 min. prima
Le ultime mosse
Mentre il cous cous si gonfia, cuoci il pesce e friggi il pane per la caponata; taglia il sedano. Componi il cous cous con il pesce, le patate e i pomodori. Mescola il sedano agli altri ortaggi della caponata e completala con i dadi di pane caldi. Guarnisci la cheesecake tolta dal frigo e servila.

Cous cous con pesce e gamberi

Piatto unico di origine berbera
È infatti tradizionale in tutto il Nordafrica, dove viene servito con carne in umido, montone o pollo. Da noi lo si prepara in Sicilia, nel Trapanese, con pesce e crostacei, seguendo l'uso spagnolo. Ne esistono molte varianti, perfino dolci con frutta secca, spezie, zucchero e miele.

Gira pagina e trovi le ricette complete

Caponatina di melanzane

La versione più famosa
La "mulinciana", come chiamano in Sicilia la melanzana, è uno degli ingredienti che più ricorrono nella gastronomia isolana. Tra i tanti piatti che la contengono, spicca la caponata: un equilibrio di gusto e un capolavoro di semplicità che viene servito tiepido o addirittura freddo, per consentirle il giusto riposo ed esaltarne il gusto.

Cheesecake di ricotta con fichi

Piace a tutti
Le cheesecake, di origine anglosassone, conquistano tutti i palati con le fette cremose a base di formaggio e il fondo squisito. Questo dolce è molto versatile, sfoggia farciture e topping con frutta fresca di stagione (come nella nostra ricetta), cioccolato, caramello, confettura. Una torta scenografica, per tutti i gusti.

Cous cous con pesce e gamberi

250 g di cous cous precotto - 4 branzini (o orate) monoporzione - 4 tranci di nasello - 8 triglie piccole - 650 g di grossi gamberi - 3 patate - 8 pomodori ramati - 1 spicchio di aglio - 1 cipolla - 2 scalogni - 1 mazzetto di finocchietto - 1/2 bustina di zafferano - olio extravergine di oliva - sale - pepe in grani

1 Pulisci il pesce e sfilettalo. Sguscia i gamberi e trasferisci i carapaci e i ritagli del pesce in una casseruola con l'aglio e la cipolla spellati e tagliati a pezzi. Aggiungi un ciuffo di finocchietto, un pomodoro diviso a metà, un pizzico di sale e qualche grano di pepe, unisci 5 dl di acqua fredda, copri e porta lentamente a bollore. Cuoci il brodetto a fuoco medio per 30 minuti e, verso il termine, stempera nel liquido lo zafferano. Alla fine filtra il brodetto, regola di sale e conservalo al caldo. Cuoci le patate in acqua inizialmente fredda per 25-30 minuti dall'inizio del bollore, scolale e lasciale intiepidire. Sbucciale e spezzettale grossolanamente.
2 Sbollenta i pomodori rimasti, scolali e spellali, privali dei semi, taglia la polpa a dadi e falli scolare in un colino fino al momento di servire. Versa il cous cous in un'ampia ciotola, bagnalo con 2,5 dl di brodetto bollente e lascialo reidratare e gonfiare.
3 Spella gli scalogni, affettali finemente e falli appassire in un'ampia padella con poco olio, unisci le code di gambero e i pesci tranne le triglie, bagna con un mestolo di brodetto e cuoci a fuoco dolcissimo per 6-8 minuti. Unisci le triglie, una spolverizzata di finocchietto e prosegui la cottura per 2 minuti. Togli dalla padella i gamberi e i pesci con la schiumarola e fai addensare il fondo a fuoco vivo. Condisci il cous cous con 2 cucchiai di olio, sgranalo con la forchetta e trasferiscilo sul piatto di portata. Metti al centro i pesci e i gamberi, bagnalo con il fondo ristretto e poi aggiungi le patate, la dadolata di pomodori e del finocchietto.

Veloce e gustoso

Così è perfetto
Oggi il cous cous più usato è quello precotto: di veloce preparazione, risulterà di sapore più o meno intenso secondo il liquido utilizzato per reidratarlo. Sgranalo usando due forchette contemporaneamente: i chicchi di cous cous rimarranno ben separati.

Preparazione 1 ora

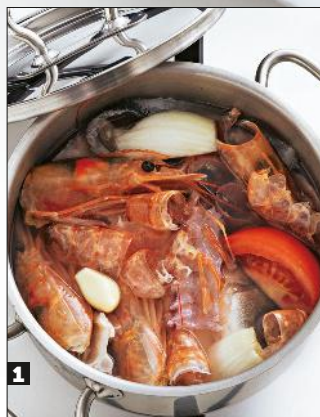
Cottura 1 ora

SCARTI RICCHI di sapore

Cuoci gusci, teste, anche chele in acqua salata (se ti piace, profumata con vino bianco); poi filtra il tutto, schiacciando i gusci. Fai in modo che il brodetto di pesce rimanga piuttosto liquido perché il cous cous tenderà ad assorbirne molto.

1

2

3

RIVINCITA delle verdure

Una curiosità: il nome caponata pare si debba al capone, ovvero il pesce lampuga in siciliano, che sulle tavole nobili veniva servito con verdure in agrodolce. Con il tempo, l'ingrediente principe lasciò il passo ai soli ortaggi: a melanzane, olive e capperi conditi con aceto e zucchero si unì anche il pane a tocchi e il piatto si diffuse subito in questa versione più popolare.

Caponatina di melanzane

Preparazione 20 min.

Cottura 30 min.

Per 4 persone

4 melanzane piccole - 2 coste tenere di sedano verde - 1 piccola cipolla rossa - 30 g di cucunci (frutti del cappero) - 1 ciuffo di basilico - 80 g di olive verdi snocciolate - 4 fette di pane fresco - 30 g di mandorle spellate - 1/2 cucchiaio di zucchero - olio extravergine di oliva - aceto di vino bianco - sale

1 Spunta le melanzane, privale dei semi, tagliale a cubotti e immergili in acqua salata per 30 minuti, poi scolali e asciugali molto bene. Lava le coste di sedano ed elimina i filamenti; tagliale a fettine. Fai tostare le mandorle in una padella antiaderente senza grassi per pochi minuti e spezzettale. Taglia a cubetti le fette di pane.
2 Scalda una piastra o una bistecchiera sul fuoco, spennellala con pochissimo olio e cuoci le melanzane a fuoco vivo, continuando a girarle fino a quando saranno cotte. Salale.
3 Scalda un filo di olio in una padella e rosola le olive, poi unisci le melanzane preparate, la cipolla a spicchietti, i cucunci, qualche foglia di basilico, lo zucchero e 1 bicchierino di aceto. Cuoci a fuoco vivace per pochi minuti, trasferisci il composto in un piatto, aggiungi il sedano, mescola e fai raffreddare. Friggi il pane in olio ben caldo, distribuiscilo sulla caponata con le mandorle.

Il consiglio dello chef

Scegli la padella più adatta
Deve essere capiente, in modo che gli ortaggi non siano ammassati, e a fondo spesso: così diffonderà il calore in modo omogeneo e assicurerà una cottura uniforme.

Preparazione 45 min.

Cottura nessuna

Cheesecake di ricotta con fichi

Per 4-6 persone

1 base di pan di Spagna fresco alta 2,5-3 cm - 800 g di fichi verdi maturi - 500 g di ricotta - 100 g di zucchero di canna chiaro - 4 cucchiai di panna fresca - 1 cucchiaino di essenza di arancia - 1 ciuffo di menta - 12 g di gelatina in fogli - 60 g di pistacchi - 5 cucchiai di confettura di fichi - 1 bicchierino di Marsala secco

1 Ricava dalla base di pan di Spagna un disco di 18-20 cm e sistemalo sul fondo di una tortiera con cerniera in misura, foderata con un disco di carta da forno. Mescola 2 cucchiai di confettura di fichi con il Marsala, spalmala poi sulla base di pan di Spagna e metti lo stampo in frigorifero mentre prepari la crema.

2 Fai ammorbidire la gelatina in acqua fredda per 10 minuti. Scalda la panna con l'essenza di arancia, unisci la gelatina strizzata, scioglila mescolando e fai raffreddare il tutto. Mescola la ricotta con lo zucchero con le fruste a media velocità fino a quando lo zucchero si sarà sben amalgamato, aggiungi la panna alla gelatina e mescola il tutto più energicamente, fino a ottenere una crema liscia e omogenea. Versala quindi sulla base di pan di Spagna, lentamente per non creare vuoti, poi livella la superficie con una spatola. Trasferisci lo stampo in frigorifero per almeno 4 ore.

3 Lava i fichi, asciugali e tagliali a spicchietti. Spezzetta i pistacchi grossolanamente. Passa al setaccio la confettura di fichi rimasta e raccogli la parte liquida in una ciotolina, profumandola a piacere con qualche goccia di Marsala. Sforma la torta e sistemala sul piatto, guarniscila con i fichi, foglie di menta e i pistacchi, poi irrora i fichi con la salsina e servi.

Leggerezza golosa

Con la ricotta
Per ottenere un dolce che sia morbidissimo, oltre che delicato e saporito, utilizza ricotta freschissima. Prima di usarla, ricorda di passarla al setaccio.

LO STAMPO giusto

Per riuscire a sformare dolci a strati - a mattonella o tondi come le cheesecake - devi utilizzare tortiere con l'apertura a cerniera: il bordo sganciabile è indispensabile per sfomare queste torte, che non devono essere capovolte.

1

2

3

Preparazione 15 min.

Cottura 30 min.

"Per mantenere le salsicce morbide, quando vengono passate sotto il grill si può mettere un dito d'acqua sul fondo della placca da forno posta sotto la griglia".

8 secondi con salsiccia E COSTINE

I grandi classici della cucina italiana interpretati in chiave moderna

A CURA DI **A. GNOCCHI** RICETTE DI **D. MALAVASI**
FOTO DI **S. FEDRIZZI**

Spirali di salsiccia con cipolle e pesche

Per 4 persone
800 g di salsiccia a nastro sottile - 4 cipolle rosse - 8 pesche tabacchiera - 1 mazzetto di salvia e rosmarino - pepe

Dividi la salsiccia in 8 parti uguali, avvolgile su se stesse formando altrettante spirali, infilzale separatamente con spiedini di acciaio e punzecchiale uniformemente per favorire la fuoriuscita del grasso durante la cottura. **Metti gli spiedini sulla griglia** del forno sistemata sopra la placca per raccogliere il grasso che cola e infornali a 20 cm di distanza dal grill a 250°. Cuocili per 8 minuti per parte punzecchiando ogni tanto la salsiccia. **Spegni il grill e porta il forno a 220°**. Spella le cipolle e tagliale a spicchietti, lava le pesche, asciugale e mettile con le cipolle in una teglia con gli spiedini di salsiccia aggiungendo qualche rametto di salvia e di rosmarino. Punzecchia ancora la salsiccia, condisci il tutto con una macinata di pepe e cuoci per circa 10 minuti in forno girando di tanto in tanto tutti gli ingredienti. Sforna e servi subito.

Salamelle alla griglia

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 25 minuti

4 salamelle mantovane - 4 patate grosse (oppure 8 piccole) - 4 pomodori ramati maturi e molto sodi - ciuffetti di rosmarino - olio extravergione d'oliva - sale - pepe

Lava le patate senza sbucciarle, tagliale a fette di 1/2 cm di spessore, lavale, asciugale e condiscile con un filo di olio, sale e pepe. Scalda la griglia a calore medio e cuoci le patate circa 5 minuti per lato.
Lava i pomodori e tagliali a metà, salali, ungili con poco olio, mettili sulla griglia appoggiandoli sul lato tagliato e cuocili per 5-6 minuti.
Incidi le salamelle nel senso della lunghezza, aprile, schiacciale delicatamente e fora la pelle con uno stecchino. Disponile sulla griglia, con la pelle verso il basso, e cuocile almeno 5-6 minuti per lato. Servile subito con i pomodori e le patate caldi e i ciuffi di rosmarino.

Preparazione 25 min.

Cottura 40 min.

"Le patate vanno lavate a lungo sotto l'acqua corrente (o tenute a mollo per 1 ora) in modo da eliminare l'amido in eccesso e renderle così più croccanti".

Salsicce al vino e scalogni con patate fritte

Per 4 persone
800 g di piccole salsicce - 6 scalogni - vino bianco secco - 1 foglia di alloro - 2 patate a pasta gialla - 1 ciuffo di prezzemolo e qualche stelo di erba cipollina - brodo di carne delicato - olio di semi per friggere - sale

Spella gli scalogni e tagliali a spicchi grossi. Punzecchia le salsicce e mettile in un tegame antiaderente con gli scalogni e l'alloro. Bagnale con un bicchiere di vino, coprile a filo con il brodo e cuocile a fuoco basso per 25 minuti circa, fino a quando il fondo di cottura sarà evaporato quasi completamente.
Intanto, sbuccia le patate, tagliale a cubetti e lavale a lungo sotto l'acqua corrente; poi asciugale perfettamente. Scalda a 150° abbondante olio in una padella profonda, immergi poche patate per volta e friggile per 8 minuti circa senza farle dorare. Scolale con un mestolo forato, porta l'olio a 180° e friggile ancora fino a quando saranno ben dorate e croccanti e sgocciolale su carta da cucina.
Profumale con prezzemolo ed erba cipollina tritati e salale. Quindi distribuiscile sulle salsicce bollenti e servi subito.

Costine alla birra, paprika e rosmarino

Per 4 persone
1,5 kg di costine di maiale in un solo pezzo - 8 dl di birra chiara aromatica - 1 mazzetto di timo - qualche rametto di rosmarino - 4 scalogni - paprika affumicata - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Spella gli scalogni e tritali con le erbe aromatiche; aggiungi un filo di olio, una macinata di pepe, 1 cucchiaio di paprika e spalma il composto sulle costine. Trasferiscile in un recipiente, coprile con la birra, trasferiscile in frigorifero falle marinare per almeno 6 ore.
Scola le costine, mettile in una teglia e infornale a 200° per 15 minuti, poi salale, spennellale con la marinata filtrata e prosegui la cottura per 40 minuti circa, bagnandole ancora un paio di volte con la salsa.
Sfornale e falle riposare per 3-4 minuti. Quindi incidile tra un osso e l'altro con un coltello ben affilato e servi.

"In alternativa alla birra chiara si può usare una birra bianca di frumento, dal gusto speziato, ottima anche per accompagnare questo arrosto".

Preparazione 20 min.

Cottura 55 min.

contorni freschi

Patate (fritte oppure arrosto) e verdure grigliate sono i contorni classici per salsicce e costine. Ma se desideri contrastare e attenuare la nota grassa di queste preparazioni, puoi servire insalate fresche di stagione da condire con salse leggere a base di yogurt.

Un viaggio nel sapore

Fusilli della Sila con sugo di Salsiccia e 'Nduja

Ingredienti per 4 persone:
una piccola cipolla- fusilli Campo Silano
200 gr di salsiccia San Vincenzo
un cucchiaio di Nduja di Spilinga San Vincenzo- un kg di pomodori freschi o salsa
due cucchiai di Pecorino Crotonese
olio EVO- un bicchiere di vino rosso
4 foglie di basilico- sale q.b.

Procedimento: affettate la cipolla e fatela appassire in tre cucchiai di olio evo. Aggiungete la salsiccia sbriciolata, soffriggete e sfumate poi con il vino. Fate evaporare l'alcool e incorporate la 'Nduja, i pomodori a pezzetti e il basilico. Mettete a cuocere il tutto per 20 minuti. Lessate i fusilli, condite la pasta con la salsa e unite del pecorino Crotonese. Sedetevi a tavola e gustate il sapore unico di un piatto con gli ottimi salumi San Vincenzo

SanVincenzo
VERO SALUME DI CALABRIA

www.sanvincenzosalumi.it

Vi raccontiamo una storia: quella dei salumi tipici calabresi. In Sila, tra natura e aria purissima, produciamo specialita' che appartengono al nostro territorio. Scegliamo con cura carni di qualita', le prepariamo con un'attenta salagione e in seguito le aromatizziamo con i profumi della nostra regione. Puoi trovare i nostri sapori nei migliori negozi e supermercati e puoi gustare la nostra storia negli spot di Canale 5.

Padellata di salamelle all'uva

Per 4 persone
Preparazione 10 minuti
Cottura 10 minuti

800 g di salamelle a punta di coltello - 500 g uva bianca - 2 dl di aceto di vino bianco - 4 cucchiai d'olio extravergine d'oliva - 2 rametti di rosmarino - sale - pepe

Scalda l'olio in una larga padella antiaderente, quindi aggiungi le salamelle e falle rosolare su tutti i lati a fuoco vivace, fino quando risulteranno ben dorate.
Irrora con l'aceto, lascia sfumare per circa 1-2 minuti, quindi abbassa la fiamma e prosegui la cottura per circa 7-8 minuti girando le salamelle di tanto in tanto. Nel frattempo sgrana l'uva, lavala sotto l'acqua corrente, asciugala, taglia a metà gli acini più grossi, trasferiscili tutti nella padella con le salamelle e mescola delicatamente.
Insaporisci la padellata con il rosmarino a ciuffetti, regola di sale, profuma con una macinata di pepe, alza la fiamma e continua la cottura per altri 2-3 minuti, scuotendo spesso la padella in maniera che le salsicce non si attacchino al fondo.
Poi togli dal fuoco e servi subito.

Spiedini con funghi, provola e zucchine

Per 4 persone
400 g di salsiccia a nastro - 200 g di cappelli di funghi freschi misti - 2 zucchine - 400 g di patate novelle - 120 g pancetta affumicata a fettine - 160 g di provola affumicata - 1 ciuffo di salvia - 1 rametto di rosmarino - pepe

Sbuccia le patate e scottale in acqua bollente per circa 8-10 minuti, secondo la grandezza. Scolale, falle raffreddare e poi avvolgile una a una nelle fettine di pancetta inserendo un ciuffetto di rosmarino. Taglia a tocchetti la salsiccia e la provola. Pulisci bene i cappelli dei funghi con un telo umido. Spunta le zucchine e tagliale a rondelle spesse.
Infilza tutti gli ingredienti (tranne la provola) su 4 spiedini di legno lunghi, alternandoli tra loro, e aggiungendo qui e là qualche foglia di salvia.
Scalda bene una piastra e cuoci gli spiedini girandoli spesso per circa 10 minuti; poi aggiungi alle estremità degli spiedini i tocchetti di provola che dovranno solo scaldarsi e ammorbidirsi leggermente. Profuma con un po' di pepe e servi subito.

Preparazione 15 min.

Cottura 20 min.

"Se non trovi i cappelli di funghi misti, per questa ricetta puoi usare anche gli champignon freschi coltivati".

PREPARARE le costine

Prima della cottura, le costine vanno preparate eliminando l'eccesso di grasso che si trova nella parte superiore e la sottile membrana (la pleura) che ricopre la superficie inferiore, quella concava. Durante la cottura, la membrana diventa molto dura e difficile da masticare.

salsicce ok

Per scegliere le salsicce migliori bisogna verificare 3 elementi.
1 Il budello deve essere quello di maiale, grande e resistente, che permette alla salsiccia di avere una dimensione maggiore e di rimanere più succosa in cottura.
2 Il giusto rapporto tra la parte grassa e quella magra prevede il 20% della prima e l'80% della seconda.
3 La parte magra deve essere composta dalla spalla e da tagli ricchi di collagene come il collo, lo stinco e la guancia.

“Le costine vanno tolte dal forno soltanto quando la carne tende a staccarsi dall’osso, indicando così che la cottura è perfetta”.

Costine in agrodolce

Per 4 persone
1,5 kg di costine di maiale - 2 limoni - 2 spicchi di aglio - 2 peperoncini piccanti essicati - 1 rametto di rosmarino - 2 cucchiai di ketchup - 1 cucchiaino di tabasco - 4 cucchiai di salsa di soia - 3 dl di vino bianco secco - 2 cucchiai di olio extravergine d’oliva - sale
Per la salsa: 500 g di pomodori pelati - 1 cipolla - 2 spicchi di aglio - 1 peperoncino rosso fresco - 1/2 peperone verde dolce - 1 cucchiaio di senape - 2 cucchiai di miele - 2 cucchiai di salsa Worcestershire - 200 ml di aceto rosso - 1/2 cucchiaino di tabasco - 3 cucchiai di olio extravergine d’oliva - sale - pepe

Spremi i limoni, versa il succo in un mixer con l’aglio spellato, i peperoncini, il rosmarino, il ketchup, il tabasco, la soia, il vino, l’olio, sale e frulla fino a ottenere un composto omogeneo. Versa il composto sulle costine e lasciale riposare in frigo per almeno un’ora.
Prepara la salsa. Trita la cipolla e l’aglio spellati con il peperoncino e il peperone privati dei semi. Rosola il trito in una casseruola con l’olio, per 10 minuti. Unisci i pelati, porta a ebollizione, aggiungi gli ingredienti rimasti, sale, pepe e cuoci per 30-35 minuti. Poi lascia raffreddare.
Scola le costine dalla marinata e tieni da parte quest’ultima; trasferiscile su una griglia posizionata sopra la placca del forno, cuocile a 220° per 10 minuti, girale e cuocile per altri 5 minuti. Poi prosegui la cottura a 200° per 45 minuti circa, spennellandole spesso con la marinata, fino a quando saranno ben cotte. Sfornale e servile calde con la salsa agrodolce.

per FARE PIÙ IN fretta

In una ciotola mescola 1,5 dl di aceto con 1 cucchiaio di miele, 1 cucchiaio di senape e 1 cucchiaio di harissa (o salsa al peperoncino); unisci le costine e mescola con le mani per farle insaporire in modo uniforme. Copri e lascia marinare per 1 ora in frigo. Tieni da parte la marinata e sistema le costine su una placca foderata con carta da forno; salale, profumale con il pepe e infornale a 180° per 35 minuti, girandole di tanto in tanto e spennellandole spesso con la marinata. Sfornale e servile calde.

Costine ai peperoni e ananas fresco

Per 4 persone
1,5 kg di costine di maiale - 4 peperoni misti (rosso, giallo, arancione, verde) - 2 spicchi di aglio - 1 ciuffo di rosmarino - 1 ananas piccolo - 100 g di miele di acacia - olio extravergine d’oliva - aceto di mele - sale - pepe

Spella gli spicchi di aglio e tritali con gli aghi di rosmarino. Sistema le costine in un piatto capiente senza sovrapporle, condiscile con sale, pepe, il trito di aglio e rosmarino, un filo d’olio e il miele. Mettile in frigo per 30 minuti girandole un paio di volte. Poi cuocile in una padella antiaderente per 5 minuti a fuoco vivace e per altri 10 minuti a fuoco medio.
Pulisci i peperoni, privali dei semi e dei filamenti e poi tagliali a falde. Sbuccia l’ananas, privalo del torsolo centrale, taglialo a fette spesse e poi dividile a pezzi grossi.
Unisci i peperoni alle costine e prosegui la cottura per 20 minuti; sfuma con 2 cucchiai di aceto, copri e cuoci per 30 minuti a fuoco molto basso. Scopri la padella e alza la fiamma, aggiungi l’ananas, fai rosolare il tutto per circa 10 minuti e servi.

Preparazione 20 min.
Cottura 75 min.

“In questa ricetta i peperoni dovrebbero cuocere molto; se si preferisce che rimangano più croccanti, si possono aggiungere con l’ananas nell’ultima fase di cottura”.

torte GASTRONOMICHE

Scenografiche, golose, perfette per strappare un applauso agli ospiti: due ricette facili per portare in tavola piatti colorati e raffinati

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE**

1 Charlotte con verdure e gamberi

per 6 persone
2 fette lunghe di pane per tramezzini - 500 g di maionese - 500 g di gamberi già cotti a vapore - 100 g di misticanza - 4 zucchine - 4 carote - erba cipollina - 1 cucchiaio di curcuma - 1 limone - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Spunta, lava e taglia a nastro 2 carote e 2 zucchine; tienili da parte; taglia le verdure rimaste a julienne. Condisci i gamberi cotti con un filo di olio, poca erba cipollina tagliuzzata, il succo del limone filtrato, sale e pepe. Mescola la curcuma alla maionese e tienine da parte 2 cucchiai. Affianca sul tagliere 2 fette di pane, posaci sopra il cerchio di uno stampo a cerniera e taglia il pane seguendo il bordo interno del disco. Ripeti mettendo 2 fette di pane alla volta, fino a ottenere 4 dischi.
Disponi il cerchio dello stampo in un piatto da portata, ricomponi 1 disco di pane sul fondo e spalmalo di maionese alla curcuma. Allargaci sopra una manciata di verdurine a julienne, una di misticanza e una parte dei gamberi. Spalma il tutto con poca maionese e copri con un altro disco. Prosegui così gli altri strati, fino a esaurire gli ingredienti, terminando con un disco di pane. Spalmalo di maionese in superficie e metti in frigo per almeno 30 minuti. Prima di servire, sfila con cura il cerchio dello stampo e spalma con la maionese tenuta da parte i bordi della torta.
Decora la torta tutt'intorno con i nastri di zucchine e carote e guarnisci, con altri gamberi e verdure a julienne. Servi.

2 Pan brioche con pancetta e pomodori

per 6 persone
20 fette di pan brioche - 500 g di caprino fresco - 200 g di fettine non sottilissime di pancetta - miele - 10 pomodori datterini - parmigiano reggiano Dop - erbe aromatiche (erba cipollina, prezzemolo, menta) - 8-10 gherigli di noce - sale - pepe

Disponi le fette di pancetta sulla placca fra 2 fogli di carta da forno, coprili con una teglia a misura pesante e cuoci in forno a 150°per 20 minuti, finché saranno croccanti. Lava e taglia i pomodorini a metà per il lungo, salali e mettili in uno scolapasta a sgocciolare. Monta il caprino con 1-2 cucchiai di parmigiano reggiano grattugiato. Affianca su un tagliere 4-5 fette di pan brioche tostate, posaci sopra il cerchio dello stampo a cerniera e ricava un disco, tagliando lungo il bordo interno. Ripeti l'operazione per ricavare altri 3 dischi.
Appoggia il cerchio sulla placca foderata di carta da forno. Ricomponi sul fondo 1 disco di pane, spalmalo con la crema di formaggio preparata, unisci qualche fettina di pancetta croccante, qualche gheriglio di noce spezzettato e qualche pomodorino; pepa e aggiungi poche gocce di miele. Ripeti le operazioni, formando altri 3 strati. Tieni da parte un po' di crema di formaggio, pomodorini, gherigli di noce e fettine di pancetta croccante.
Sfila il cerchio dalla torta e trasferiscila in un piatto; spalma la superficie, bordi inclusi, con la crema di formaggio tenuta da parte. Decora i bordi con le erbe aromatiche e la superficie con la pancetta croccante, i gherigli e i pomodorini rimasti; completa con scaglie di parmigiano reggiano, un filo di miele, pepe. Servi la torta tiepida.

DI **SILVIA BOMBELLI**

Pecorino delle Marche

Prodotto dai grappoli dell'omonimo vitigno, è balzato alle cronache enologiche solo negli ultimi anni, quando i produttori hanno scoperto la versatilità di queste uve e la possibilità di affinare questo vino bianco per renderlo **più corposo** e profumato, proprio come un rosso. E così nelle Marche, zona di elezione del Pecorino (insieme all'Abruzzo), molte cantine riservano a questa etichetta grandi attenzioni. E fanno bene, perché un bianco vellutato, pieno di carattere, dal tenore alcolico imponente (fino a 13,5°) e onesto anche nel prezzo non si incontra spesso. A dispetto del nome poco evocativo (si chiama così perché tipico dei **territori di pastori**, detti "pecorari"), vale la pena di acquistarlo e regalarlo. Sorprende tutti per gli abbinamenti di cui è capace (ostriche e cozze, pesce alla griglia, vitello arrosto o tonnato, coniglio in umido, formaggi semistagionati, olive all'ascolana e verdure brasate) e può pure essere **invecchiato** un paio d'anni per diventare ancora più interessante. Per gustarlo al meglio va stappato mezz'ora prima.

ZONA DI PRODUZIONE

La zona collinare tra le province di Ancona, Macerata, Fermo e Ascoli Piceno (200-300 m), accarezzata dalla brezza marina e rinfrescata dalle correnti appenniniche, è punteggiata di vigne. In alcune sottozone come Offida, si produce anche Pecorino Docg.

PRENDI NOTA
GLI AROMI

albicocca
menta
erba

Prodotto con almeno l'85% di uve Pecorino come da disciplinare, spesso viene realizzato in purezza per sfruttare al meglio le potenzialità di quest'uva. Prolungando i tempi di macerazione (in media 3-6 mesi) il colore si fa più dorato e il bouquet balsamico.

spaghettoni CON COZZE e fagiolini

Lessa 400 g di **fagiolini**, sgocciolali senza spegnere il fuoco e tagliali a pezzetti. Nella stessa acqua, scotta per 2 minuti 1 mazzetto di **rucola**, scolalo e tuffalo in acqua e ghiaccio. Passa al mixer la metà dei fagiolini, la rucola, 1 spicchio d'**aglio**, 2-3 cucchiai di **olio** e 50 g di **pecorino** grattugiato. Fai aprire 1 kg di **cozze** pulite con 1 dl di **vino bianco**. Sgusciale, filtra il liquido di cottura, condiscile con 2 cucchiai di olio, la scorza di 1/2 **limone** e 1/2 **arancia** non trattati tagliata a julienne. Lessa 320 g di **spaghettoni**, saltali in padella con il pesto di rucola, qualche cucchiaio di acqua delle cozze e 2 cucchiai di olio. Aggiungi i fagiolini rimasti e le cozze agli agrumi. Mescola e servi.

DI **PAOLA MANCUSO**

pane di ALTAMURA

Viene considerato l'erede diretto del "pane migliore del mondo", come lo definì il poeta Orazio nel 37 a.C. Di qualità unica, è stato il primo prodotto di panetteria a ottenere la Dop, il massimo riconoscimento europeo, nel 2003. Per potersi fregiare del marchio, deve essere fatto con la semola rimacinata di alcune specifiche varietà di **grano duro** coltivate nell'Altopiano delle **Murge**, in provincia di Bari, impastate con **lievito madre** (o pasta acida), sale marino e acqua. Il procedimento di lavorazione è lungo e complesso, con tre fasi di riposo, di cui la prima di almeno 90 minuti. Anche la cottura, preferibilmente nel forno a legna, prevede differenti step che favoriscono l'asciugatura della crosta, che così diventa croccante. Ne nasce un pane profumato, la cui principale caratteristica è la **durevolezza**, proprietà un tempo indispensabile per garantire ai pastori murgiani cibo per una settimana e più.

COME SI PRESENTA
La forma delle pagnotte può essere di due tipi: "accavallata" o "a cappello di prete", (qui accanto), più bassa, di almeno 500 g di peso. La crosta, dorata e croccante, ha uno spessore di circa 3 mm, mentre la mollica è soffice e con "occhiature" omogenee, di color giallo paglierino.

UN PANE TANTE ricette

Molte sono le ricette tradizionali pugliesi che utilizzano fette di pane raffermo: **bagnate nel latte**, arricchite con mortadella, mozzarella e uova sbattute con pecorino, poi passate nel forno; nell'**acqua sala**, le fette vengono spruzzate d'acqua, strofinate con aglio e pomodoro e cosparse di basilico e olio; nel **pancotto**, vengono cotte in acqua con aglio e alloro, poi condite con olio e pecorino grattugiato.

PRENDI NOTA un rigoroso disciplinare

Almeno l'80% delle semole impiegate devono essere di grano duro delle **varietà** Appuro, Arcangelo, Duilio, Simeto, da sole o miscelate, coltivate e lavorate localmente.
Il restante 20% può essere di altre varietà, purché prodotte localmente.
Anche l'**acqua** utilizzata per l'impasto deve rispondere a criteri di potabilità e certificazione. La fase di **impasto** deve durare 20 minuti, la **modellatura** deve essere manuale.
Attualmente le aziende della filiera del pane di Altamura sono 32, con una produzione di 600 tonnellate di pagnotte l'anno.

Con panzanella e ovette sode

Preparazione **20 minuti + riposo**
Cottura **3 minuti**
Dosi per **8 persone**

1 pane di Altamura di 500 g circa - 4 uova di quaglia - 1 cetriolo - 200 g di pomodorini rossi e gialli - 1 cipollotto rosso di Tropea - 1 cuore di sedano - aceto bianco - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Immergi le uova di quaglia in un pentolino d'acqua molto calda, cuocile per 3 minuti a partire dall'ebollizione, sgocciolale e falle raffreddare in acqua fredda. Quindi sgusciale e tagliale a metà.

Elimina parte della buccia del cetriolo, taglialo a metà nel senso della lunghezza e riducilo a fettine. Lava i pomodorini, asciugali e tagliali a spicchietti. Spella il cipollotto e affettalo a velo. Riduci a pezzetti il sedano. Riunisci tutte le verdure in una ciotola e condiscile con olio, sale e una macinata di pepe.

Taglia la calotta della pagnotta e preleva la mollica. Bagnane 1/3 con aceto, olio e qualche cucchiaiata d'acqua salata, senza inzupparla troppo. Uniscila alle verdure, mescola e aggiungi le uova sode preparate. Ungi l'interno della pagnotta con poco olio e farciscila con il mix preparato. Richiudila, fai riposare per mezz'ora e servila a fette spesse.

Bruschette con pomodorini

Per 4 persone
Preparazione 10 minuti
Cottura 20 minuti

1/2 pane di Altamura - 400 g di pomodorini - 2 mazzi di cipollotti - 1 peperoncino fresco piccante - olio extravergine di oliva - sale

Lava i pomodorini e asciugali. Pulisci i cipollotti, eliminando la radice, le guaine esterne e la parte terminale della parte verde, poi tagliali a tocchetti. Scottali per 2 minuti in acqua salata in ebollizione e scolali. **Lava e asciuga il peperoncino;** elimina il picciolo e i semi e riducilo a rondelle. Scalda 4-5 cucchiai d'olio in una capace padella antiaderente e aromatizzalo con il peperoncino, per qualche istante. Unisci i pomodorini tagliati a metà e falli saltare a fuoco vivo per qualche minuto, mescolando. Aggiungi i cipollotti, una presa di sale e prosegui la cottura per 5-6 minuti, sempre su fiamma vivace e mescolando. **Taglia il pane a fette** spesse, aiutandoti con un coltello a lama lunga e seghettata. Falle tostare sotto il grill del forno finché saranno dorate. Distribuiscici sopra il composto preparato tiepido o freddo, a piacere, e servi.

DI **MONICA PILOTTO** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

portapane

1

Amore per filoni e pagnotte

Quando il pane è buono, è un autentico piacere. Nei mesi di confinamento è nato un piccolo esercito di panificatori che ci ha preso gusto e ora, anche dopo il lockdown, non vuole rinunciare a mettere le mani in pasta.

2

Sempre al sicuro

Perché il pane fresco duri a lungo deve conservare la sua umidità: non va quindi lasciato scoperto, altrimenti tenderà a seccarsi in poco tempo. L'ideale è conservarlo nel portapane. Se poi in casa fa troppo caldo, meglio ricorrere ai consigli della nonna, mettendo nel portapane un piattino con una fetta di mela o di patata, che aiutano a creare il giusto grado di umidità.

conservalo qui

Capiente e pratico

Per avere un pane fragrante più a lungo non chiuderlo ermeticamente, ma lascia una limitata circolazione d'aria che gli permetta di respirare. Ideale è questo portapane con prese d'aria regolabili. Inoltre, il coperchio in bambù ha una doppia funzione: all'occorrenza diventa tagliere per affettare il pane. E il coltello si può riporre all'interno, nell'apposito scomparto (**Tescoma**, cm 42x24, € 47,90).

3

Lunga vita al pane

La durata del pane varia a seconda delle dimensioni, degli ingredienti e della lavorazione. Privilegia quello preparato con le farine integrali ricche di fibre, a lunga lievitazione, con pasta madre e di grande formato.

Tris di bruschette

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 5 minuti

12 fette di pane di Altamura - 12 filetti di acciughe piccanti sott'olio - 4 falde di peperoni rossi conservati al naturale - 18 gamberi già lessati - 2 cipollotti di Tropea - 1 barattolo di fagioli cannellini - 40 g di cipolline sott'aceto - 1 cucchiaio di capperini sott'aceto - maionese pronta - 200 g di tonno sott'olio - 1 ciuffo di prezzemolo - 2 spicchi d'aglio - 1 limone - olio extravergine di oliva - pepe rosa - peperoncino - sale - pepe

Taglia a pezzetti i gamberi e a fettine i cipollotti. Mescolali e condiscili con olio, succo di limone, sale e pepe rosa pestato. Spella gli spicchi d'aglio e tritane uno. Sgocciola i fagioli, sciacquali e frullali con un filo di olio, sale, pepe, metà dell'aglio tritato e succo di limone.
Sgocciola le falde di peperoni, asciugale e tagliale a cubetti. Condiscili con l'aglio tritato rimasto, 2 cucchiai di olio, sale, il prezzemolo tritato e un pizzico di peperoncino.
In un'altra ciotola mescola al tonno sgocciolato le cipolline tritate, i capperini sgocciolati, sale, pepe, 1 cucchiaio di succo di limone e un filo di olio. Amalgama tutto con 2 cucchiai di maionese.
Tosta le fette di pane tagliate a metà. Strofinane un terzo con l'aglio rimasto spellato e guarniscile con la dadolata di peperoni, le acciughe e un filo di olio. Condiscine un terzo con i gamberi al pepe rosa e spalma quelle rimaste con il purè di fagioli, completandole con il mix di tonno, capperi e cipolline e servi.

fragrante PIÙ a lungo

CON SPORTELLO GIREVOLE

Ha un design fuori dagli schemi il portapane tondo con corpo in acciaio inossidabile e coperchio in bambù da utilizzare sia come tagliere sia come vassoio. La giusta umidità del pane si può controllare lasciando lo sportello in plastica opaca chiuso o leggermente aperto, così da lasciar respirare la pagnotta (**WMF**, diam. cm 32x19h, € 120).

A BAULETTO

La versione aggiornata del portapane in legno con serranda scorrevole è in acciaio inox, ha un comodo meccanismo di chiusura e una grande apertura per riporre qualsiasi tipo di pane; i piedini sono antiscivolo, ha il proteggi-aroma e l'antiluce che mantengono il pane fresco e fragrante a lungo (**Gefu**, distr. da Schoenhuber, cm 41x24x11,5h, € 115).

ACCESSORIATO

Il pane ci accompagna dalla colazione al pranzo, dalla merenda alla cena, quindi è bene conservarlo nel posto giusto. È perfetta la cassetta per il pane in acciaio colorato con resina epossidica, proposta nei colori grigio chiaro e rosso, completa di tagliere in legno di bambù, che funge anche da coperchio (**Alessi**, cm 34x21x14h, € 89).

COME UN CESTINO

Il portapane Nic è così bello che puoi portarlo dal bancone direttamente in tavola, grazie alla comoda maniglia. Il fondo a coste in rilievo assicura la corretta ventilazione e il coperchio multiuso in bambù va bene come tagliere o come vassoio. Disponibile anche bianco (**Brabantia**, cm 39,5x25,5x16,3h, € 59).

STILE VINTAGE

Il design anni '50 non conosce crisi, ancora oggi esercita un fascino intramontabile: le forme bombate e i colori tenui continuano a essere attuali e moderni. Così il portapane in metallo color avorio fa bella mostra di sé anche sui banchi delle cucine contemporanee (**Maisons du Monde**, cm 42x22,4x19h, € 49,99).

Succulenta Irish beef

Carne di manzo irlandese: la ricetta dello chef Francesco Cassarino

Ragusano doc, Francesco Cassarino è lo chef patron dell'Anchoa, ristorante sul lungomare di Marina di Ragusa. Dichiara di essere uno chef "pigro", che per i suoi piatti si affida all'eccellenza delle materie prime scelte, mixando specialità squisitamente locali con altre di provenienza estera. È per questo che sei anni fa è entrato, primo italiano, nello Chef's Irish Beef Club, iniziativa che raggruppa cuochi di livello internazionale che valorizzano la carne di manzo irlandese. Di altissima qualità perché prodotta nel rispetto di rigorosi standard di tracciabilità e sostenibilità, la carne irlandese viene ricavata da bovini allevati in pascoli all'aperto che si cibano per il 90% di erba fresca. Ne nasce un prodotto naturale, di grande valore nutrizionale e di gusto, pur rimanendo una scelta accessibile.

TENERA E CORPOSA

La carne di manzo irlandese è morbida, caratterizzata da una marezzatura ottimale del grasso, distribuito in modo uniforme e di colore dorato per via del betacarotene contenuto nell'erba fresca di cui si cibano i bovini. Il suo sapore è più corposo per i manzi di razza Hereford, più rotondo e dolce per quelli di razza Shorthorn.

La ricetta

Spiedini di manzo irlandese

INGREDIENTI PER 4 PERSONE: • 700 g di scamone di manzo irlandese Hereford o Shorthorn tagliato a fette spesse (2 cm) • 2 zucchine • 2 grosse carote • 1 cipolla di Giarratana • aceto bianco • origano • olio extravergine di oliva • sale

Riduci le fette di carne irlandese a cubotti regolari. Lava le zucchine, spuntale e tagliale a rondelle spesse. Raschia le carote, lavale e affettale in diagonale. Infilza gli ingredienti preparati in 4 spiedini di legno, alternando i dadi di carne con le verdure. **Sbuccia la cipolla di Giarratana,** tagliala a metà in senso orizzontale e falla arrostire sulla placca del forno già caldo a 200° per circa 20 minuti o fino a quando si sarà ammorbidita, girandola una volta. Quindi, tagliala a listarelle non troppo sottili e condiscile con una spruzzata di aceto, un pizzico di origano, sale e un giro d'olio. **Scalda bene una piastra e fai arrostire gli spiedini** preparati, girandoli su tutti i lati, per pochi minuti: la carne dovrà rimanere ben rosata (a cottura media o al sangue. Eventualmente, ripassa solo le verdure. Distribuisci la cipolla nei piatti singoli e disponici sopra gli spiedini. Insaporiscili con un pizzico di sale, poco olio e servi subito.

veg PER TUTTI

Aurora

CUCINA VEGETARIANA CON GUSTO E CONTAMINAZIONI HIPSTER

Veggie hot dog

Con tutto quello che cuciniamo, a Giallo il pranzo non manca mai; qualche volta, però, in pausa me la svigno per andare a mangiare un hot dog al mio chiosco di fiducia, che fa salsicce vegetariane succulente da leccarsi i baffi. Ecco la ricetta!

Frulla nel mixer 100 g di **pomodori secchi**, 125 g di **anacardi** tostati, 1/2 **cipolla** rossa spellata e tritata, 1/2 **peperoncino** privato dei semi, un pizzico di **origano** essiccato, 200 g di **farina di riso**, 1 cucchiaio di **semi di lino**, **sale** e **pepe**. Trasferisci il composto in una ciotola, aggiungi 60 ml di **acqua** e 60 ml di **olio extravergine d'oliva** e mescola fino a ottenere un composto ben amalgamato; dividilo poi in 4 parti uguali. Arrotola ogni porzione in modo da formare 1 salsiccia, avvolgi ciascuna in una garza sottile e lega le estremità con spago da cucina. Porta a ebollizione 1 litro di **brodo** vegetale in una casseruola, aggiungi le salsicce e cuocile per 45 minuti; poi falle raffreddare nell'acqua di cottura. Sgocciolale, elimina le garze e falle riposare per 30 minuti. Scalda un filo d'olio in una padella antiaderente e fai rosolare le salsicce su tutti i lati. Taglia a fettine 2 **cipolle** rosse e falle rosolare con un filo d'olio; unisci 20 g di **zucchero di canna** e fai caramellare a fuoco dolce per 2 minuti; sfuma con 20 ml di **aceto balsamico,** spegni e tieni da parte. Sbuccia 2 **avocado** maturi, taglia la polpa a fettine e irrorale con il succo di 1 **limone**. Dividi a metà 4 **panini da hot dog**, scaldali qualche minuto sulla piastra (o in forno a 160°) e farcisci ognuno con 2-3 fettine di **cheddar** e 1 salsiccia e passali di nuovo sulla piastra (o in forno) per 5 minuti per far fondere il cheddar. Riapri i panini, guarniscili con le cipolle caramellate, qualche ciuffo di **valeriana** e le fettine di avocado e servi subito! Per 4 persone.

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

"Nel momento in cui devo scegliere il mio panino sono sempre indecisa tra questo, più tex-mex, e uno "made in sud" con salsiccia vegetariana, friarelli e scamorza. Nel dubbio, a volte li ordino entrambi!"

e in più...

menu green
66 SENZA FUOCO

idee vegetariane
68 OTTO LASAGNE SENZA PASTA

delizie dal fruttivendolo
74 MELANZANE

sano e buono
76 MIRTILLI

ecoliving
80 VIVERE LA CASA IN STILE NATURALE

benessere in tavola
82 COME CONIUGARE GUSTO E SALUTE

Sfiziose e versatili
Le salsicce vegetariane sono una ricetta base davvero versatile: preparane in quantità, congelale e provale per primi piatti, grigliate e torte salate. Piaceranno anche ai più convinti carnivori!

SENZA fuoco

Buone, fresche, colorate, vitaminiche e persino senza cottura. Tre ricette veg stimolanti e golose che non avresti mai pensato di poter preparare evitando i fornelli

A CURA DI **DANIELA FALSITTA** RICETTE DI **MONICA SARTONI CESARI**
FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

Vellutata di avocado

Per 4 persone

4 avocado - 2 lime - 2 cipolle bianche - 4 pomodori ramati + qualche pomodorino ciliegia per decorare - acqua minerale naturale - tabasco - olio extravergine d'oliva - 1 sacchetto di nachos - sale

Taglia a metà gli avocado, elimina il nocciolo, sbucciali, tagliali a pezzi e irrorali con un po' del succo dei lime. Spella le cipolle, lavale e tagliale a pezzetti. Metti i 2 ingredienti nel frullatore con un pizzico di sale, qualche goccia di tabasco, il succo dei lime rimasto e un filo d'olio. Frulla bene il tutto, versando a filo una quantità di acqua minerale sufficiente a ottenere la consistenza di una vellutata.
Taglia a metà i pomodori ramati ed elimina la parte dura sotto il picciolo e i semi, poi tagliali a pezzetti e frullali con un filo d'olio e un pizzico di sale.
Suddividi la vellutata di avocado nelle ciotole, unisci i pomodori frullati, decora con i pomodorini e servi con i nachos.

Nachos saporiti

Emblema della cucina tex-mex, i triangolini di mais fritti e già salati puoi servirli al naturale, oppure condirli con qualche goccia di tabasco, di aceto balsamico o del formaggio fuso.

Preparazione 15 min.

Cottura nessuna

Preparazione 40 min.

Cottura nessuna

Polpette di borlotti con verdure marinate

Per 4 persone

320 g di fagioli borlotti già lessati - 100 g di formaggio spalmabile - 2 spicchi d'aglio - 1 cipolla bianca e 1 rossa piccole - 4 carote - 1 costa di sedano - 1 mazzetto di prezzemolo - pane di segale sbriciolato finemente - 2 zucchine - 3 lime - aceto di mele - zucchero - salsa di soia - zenzero - 1 peperoncino fresco - semi di sesamo - foglioline di menta - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Passa al mixer i fagioli con il formaggio, un pizzico di sale, una macinata di pepe e 2-3 cucchiai d'olio. Spella 1 spicchio d'aglio e la cipolla bianca, monda il sedano, il prezzemolo, una carota e tritali tutti insieme molto finemente. Mescola il trito al composto di fagioli. Incorpora una quantità di pane di segale sufficiente a ottenere un composto abbastanza denso, fai tante polpette e mettile da parte.
Raschia le carote rimaste; lava e spunta le zucchine e riduci entrambe a spaghetti usando lo spiralizzatore o tagliale a julienne. Sala entrambe le verdure, separatamente, irrorale con il succo dei lime lasciandone da parte 3 cucchiai e falle riposare per 2 ore in frigo, poi sgocciolale e strizzale per eliminare il liquido. Mescolale in una ciotola con la cipolla rossa spellata e tagliata ad anelli sottili.
Mescola in una ciotolina 4 cucchiai di salsa di soia e 4 cucchiai di zucchero con il succo di lime rimasto e 2 cucchiai di aceto, il peperoncino privato dei semi e tritato, l'aglio rimasto tritato con un pezzetto di zenzero, una manciatina di semi di sesamo e qualche fogliolina di menta. Versa il tutto sul mix di zucchine, carote e cipolle e servi con le polpette.

Tiramisù di pesche all'amaretto

Per 4 persone

3 uova - 100 g di zucchero - 320 g di mascarpone - 6 pesche gialle di cui 2 pesche noci - succo di 1 limone - 150 g di amaretti secchi - liquore all'amaretto o vino dolce passito - sale

Sbuccia le 4 pesche con la buccia vellutata, tagliale a cubetti, raccoglili in una ciotola con 1 cucchiaio di zucchero, irrorali con il succo di limone e lasciali riposare in frigo per 10-15 minuti.
Separa i tuorli dagli albumi, monta gli albumi a neve fermissima con un pizzico di sale e 1 cucchiaio di zucchero. Monta i tuorli con lo zucchero rimasto e amalgama il mascarpone ben freddo, poco per volta, quindi incorpora gli albumi con delicatezza e unisci le pesche sgocciolate, tenendo da parte il liquido.
Mescola 1 bicchiere abbondante di liquore all'amaretto o di vino passito con il liquido delle pesche. Inzuppaci gli amaretti e disponili man mano sul fondo di una pirofila non troppo grande. Copri con 1/3 della crema preparata e fai un secondo strato. Ricopri con gli amaretti imbevuti e copri ancora con 1/3 della crema. Ripeti un terzo strato di amaretti e completa con la crema. Metti il dolce in frigo per almeno 3-4 ore. Lava bene le pesche noci, tagliale a spicchietti e utilizzali per decorare la superficie del tiramisù.

Preparazione 30 min.

Cottura nessuna

Preparazione 30 min.

Cottura 50 min.

“Per una buona separazione degli strati, distribuisci il pane senza lasciare troppi spazi vuoti”.

8 lasagne SENZA pasta

Sfiziose ricette veg che nutrono in modo sano e piacciono a tutti

A CURA DI **CRISTIANA CASSÉ** RICETTE DI **CLAUDIA COMPAGNI** FOTO DI **MARIANNA FRANCHI**

Al provolone e ratatouille con il pane azzimo

Per 4 persone
100 g di pane azzimo - 150 g di provolone dolce - 2 melanzane violette - 1 peperone giallo - 300 g di pomodorini ciliegia - 2 zucchine - 1 cipolla rossa - 8 foglie di basilico - olio extravergine d'oliva - sale

Spella la cipolla e tagliala a fettine sottili. Lava tutti gli ortaggi e il basilico. Priva il peperone del picciolo, puliscilo internamente e riducilo a dadini. Taglia i pomodorini a metà. Spunta le zucchine e affettale a rondelle. Togli il picciolo alle melanzane e tagliale a cubetti. **Fai stufare la cipolla** con 4-5 cucchiai di olio in una grossa padella. Aggiungi tutte le altre verdure, sala e cuoci la ratatouille per 10 minuti con il coperchio e per altri 10 senza. **Grattugia il formaggio** con una grattugia a fori grossi. Ungi leggermente una pirofila e riempila a strati in quest'ordine: ratatouille, provolone, qualche foglia di basilico spezzettata e pane azzimo. Ripeti gli strati fino a terminare gli ingredienti e avendo cura di finire con verdure e provolone. Cuoci le lasagne in forno caldo a 180° per 25 minuti. Completa con qualche foglia di basilico.

Al ragù ortolano con il pane raffermo

Per 4 persone
Preparazione 25 minuti
Cottura 50 minuti

12 fettine di pane raffermo - 2 mozzarelle - 80 g di grana padano Dop grattugiato - 500 g di pomodori pelati - 1 carota - 1 zucchina - 1 patata media - 1 costa di sedano - 1 cipolla piccola - 1 ciuffo di basilico - 1 spicchio d'aglio - 3 dl di brodo vegetale - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Taglia le mozzarelle a fettine sottili e lasciale sgocciolare in un colino. Spella l'aglio e la cipolla e tritali. Lava le verdure e il basilico. Spunta la zucchina, raschia la carota, sbuccia la patata, pulisci il sedano e taglia tutto a dadini. **Rosola il trito di aglio** e cipolla con poco olio, aggiungi la dadolata di ortaggi (tranne le zucchine) e falli insaporire per 5 minuti. Unisci le zucchine e cuoci ancora per pochi istanti. Bagna con un filo di brodo e prosegui la cottura per circa 5 minuti a fuoco dolce. Aggiungi i pelati tritati e il basilico, sala, pepa e cuoci a coperto, a fuoco medio, per 20 minuti circa. Spennella il pane con il brodo. **Ungi la pirofila** con un filo d'olio e riempila a strati in quest'ordine: pane, sugo, grana e mozzarella. Ripeti gli strati fino a terminare gli ingredienti e avendo cura di finire con sugo e grana. Cuoci in forno caldo a 180° per 25-30 minuti.

Preparazione 25 min.

Cottura 45 min.

"Per risparmiare tempo, puoi usare i capperi sott'aceto e i peperoni in vasetto già spellati: li trovi al naturale e sott'olio".

Ai pomodori e cipollotti con i grissini

Per 4 persone
200 g di grissini stirati - 200 g di mozzarella - 80 g di pecorino semistagionato - 2 mazzi di cipollotti - 500 g di pomodori perini - 1 limone non trattato - 8 rametti di timo - olio extravergine d'oliva - sale

Pulisci i cipollotti, tagliali in quarti nel senso della lunghezza e disponili su una teglia rivestita con carta da forno. Condiscili con una presa di sale, le foglioline di metà del timo tritate e 3 cucchiai di olio e cuocili in forno caldo a 180° per 20 minuti; lasciali intiepidire.
Scotta i pomodori in acqua bollente, spellali e tagliali a rondelle. Riduci la mozzarella a dadini e mettili a scolare in un colino. Grattugia il pecorino con una grattugia a fori grossi e la scorza del limone con una grattugia a fori medi.
Ungi una pirofila con un filo d'olio e riempila a strati in quest'ordine: cipollotti, grissini ben allineati, pomodori, una presa di sale, scorza di limone, mozzarella e pecorino. Ripeti gli strati fino a terminare gli ingredienti e avendo cura di finire con i pomodori. Cuoci in forno a 180° per 35 minuti. Completa con le foglioline del timo rimasto.

occhio AI LIQUIDI

Per evitare che i pani si inzuppino troppo, sgocciola bene tutti gli ingredienti acquosi (pomodori, peperoni abbrustoliti, mozzarella). Per accelerare i tempi, tamponali con carta da cucina.

2 MINUTI

A fine cottura, se gradisci che le tue lasagne abbiano una superficie croccante, metti il forno sulla funzione grill: controlla che non brucino.

Ai peperoni e capperi con la schiacciatina

Per 4 persone
200 g di schiacciatina - 300 g di stracciatella - 4 grossi peperoni (2 gialli e 2 rossi) - 10 capperi sotto sale - 50 g di olive taggiasche denocciolate - origano secco - olio extravergine d'oliva - sale

Sciacqua i capperi e mettili a bagno in acqua tiepida per almeno 20 minuti. Lava i peperoni, asciugali, spennellali con poco olio e abbrustoliscili sotto il grill del forno girandoli su tutti i lati. Trasferiscili in una ciotola, coprili con un telo e lasciali raffreddare. Quindi spellali, puliscili e riducili a striscioline.
Trita le olive con i capperi sgocciolati e strizzati, poi unisci una presa di origano. Spezzetta la schiacciatina.
Versa un filo d'olio in una pirofila, ungila e poi riempila a strati in quest'ordine: schiacciatina, peperoni, un pizzico di sale, stracciatella con la sua panna e trito di olive e capperi. Ripeti gli strati fino a terminare gli ingredienti e avendo cura di finire con la stracciatella. Cuoci in forno caldo a 180° per 25 minuti.

"Togli ai cipollotti 2 camicie esterne: una volta cotti, saranno più teneri e facili da tagliare".

Preparazione 25 min.

Cottura 1 ora

Alle verdure miste e ricotta

Per 4 persone
Preparazione 30 minuti
Cottura 1 ora

200 g di ricotta - 50 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato - 400 g pomodori pelati - 1 melanzana ovale - 2 zucchine - 2 cipolle di Tropea - 3 cipollotti - 1 rametto di timo - zucchero - noce moscata - olio extravergine d'oliva - sale, anche grosso - pepe

Metti la ricotta in un colino e lasciala sgocciolare. Lava le verdure e puliscile. Trita i cipollotti e taglia gli altri ortaggi a fette di 1/2 cm di spessore. Scalda la piastra, spolverizzala con sale grosso e cuoci la melanzana e le cipolle 4 minuti per parte; le zucchine 1-2 minuti per parte.
Scalda una padella senza aggiungere grassi, unisci i pelati tagliuzzati con le forbici, un pizzico di zucchero e i cipollotti e cuoci il sugo per 20 minuti. Poi passalo al passaverdure e condiscilo con olio, sale, pepe e le foglioline del timo.
Monta la ricotta con 1 pizzico di noce moscata e 30 g di formaggio grattugiato. Ungi con un filo d'olio una pirofila e riempila con strati di verdura (senza mischiarle tra loro) coprendoli ogni volta con crema di ricotta e sugo. Abbi cura di terminare con ricotta, sugo e il parmigiano rimasto e cuoci in forno caldo a 180° per 30 minuti.

"Scegli una pirofila più piccola dei fogli di pasta fillo, così l'eccedenza creerà un bordo tutto intorno alle lasagne".

Preparazione 35 min.

Cottura 45 min.

Alle melanzane e feta con pasta fillo

Per 4-6 persone
150 g di pasta fillo - 150 g di feta - 2 uova - 2 dl di latte - 1 kg di melanzane tonde - 80 g di pomodorini semisecchi sott'olio - 1 mazzetto di basilico - olio extravergine d'oliva - sale

Lava le melanzane, elimina il picciolo e tagliale a fette di 1/2 cm. Spennellale con olio da ambo i lati, disponile su una teglia foderata con carta da forno e cuocile sotto il grill del forno finché saranno dorate su entrambi i lati; salale. Lava la feta e sbriciolala.
Sguscia le uova in una ciotola, salale, unisci il latte e sbattile con una forchetta. Ungi una pirofila con olio e disponi sul fondo uno strato di melanzane, un po' di feta, qualche foglia di basilico spezzettata e parte dei pomodorini sgocciolati. Immergi un foglio di pasta fillo nel composto di latte e uova, scolalo e disponilo nella pirofila.
Prosegui con gli strati di melanzana, feta, basilico, pomodorini e fillo fino a terminare gli ingredienti avendo cura di finire con melanzane, pomodorini e feta. Cuoci le lasagne in forno caldo a 180° per 35 minuti.

COME servirle e conservarle

Se hai ospiti, prepara sughi e verdure in anticipo (anche il giorno prima), monta le lasagne all'ultimo e cuocile in forno sulla modalità statica durante l'apertivo: in questo modo avranno il giusto rapporto tra morbidezza e croccantezza. L'ideale è servirle tiepide.
Se ti avanzano, puoi conservarle in frigo per 2 giorni: per evitare che il pane si imbeva troppo diventando molle, tienile nel ripiano più freddo (in alto) coperte con carta da cucina (che assorbirà la condensa).
Se devi riscaldarle, fallo in forno sulla modalità ventilata a 150° per 10 minuti.

TRE golose alternative

Per trasformare queste lasagne in un piatto gourmand, elimina i pomodori e sostituisci il primosale con formaggio di capra friabile tipo chèvre: dopo la cottura, irrora le porzioni con un filo di miele. Per una versione autunnale, usa le patate al posto delle friselle: tagliale a fette di 1/2 cm di spessore e scottale in acqua bollente salata. Se segui una dieta vegana, sostituisci il primosale con fettine di tofu e il grana con pangrattato saltato in padella con un trito di pomodorini secchi, aglio, prezzemolo e sale.

Di zucca con le friselle

Per 4 persone
200 g di friselle - 300 g di primosale - 40 g di grana padano Dop grattugiato - 500 g di zucca Delica - 800 g di pomodori a grappolo o perini - 1 spicchio d'aglio - peperoncino - 3 rametti di maggiorana - olio extravergine d'oliva - sale

Pulisci la zucca privandola di buccia, semi e filamenti interni. Tagliala a fettine sottili, disponile in una teglia e condiscile con 3 cucchiai di olio, l'aglio spellato e tagliato a lamelle sottili, una presa di sale e un pizzico di peperoncino. Coprila con un foglio di alluminio e cuocila in forno caldo a 180° per 20 minuti; elimina l'aglio. **Scotta i pomodori** in acqua in bollente per 30 secondi, scolali e lasciali raffreddare. Privali di buccia e semi, riducili a dadini e salali. Trita le foglie di maggiorana e mescolale con il grana. Affetta il primosale. Bagna le friselle con un po' d'acqua e poi spezzettale. **Ungi una pirofila** e riempila alternando strati di zucca, primosale, friselle, grana e pomodoro. Cuoci in forno caldo a 180° per 35 minuti.

Preparazione 30 min.
Cottura 1 ora

"In questa ricetta, lo strato di pane non deve essere compatto (sarebbe troppo spesso): lascia spazio tra un pezzo e l'altro".

Preparazione 20 min.
Cottura 35 min.

"Tieni il brodo caldo in una ciotola, spezzetta il carasau e immergilo per pochi istanti: non deve diventare molle (lo farà in cottura)".

Di zucchine con il pane carasau

Per 4-6 persone
150 g di pane carasau - 250 g di crescenza - 2 dl di panna fresca - 40 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato - 800 g di zucchine - 40 g di pinoli - 3 rametti di maggiorana - noce moscata - 1/2 litro di brodo vegetale - olio extravergine d'oliva - sale

Lava le zucchine, spuntale e tagliale a fette di circa 3 mm di spessore nel senso della lunghezza utilizzando una mandolina. Scottale in acqua bollente salata per 1 minuto. Scolale, raffreddale in acqua e ghiaccio, scolale e asciugale con un canovaccio. **Frulla la crescenza con la panna** e la metà del parmigiano, una presa di sale, un pizzico di noce moscata e le foglioline di maggiorana. Tosta i pinoli in un padellino a fiamma bassa e tritali grossolanamente. Fai intiepidire il brodo. **Ungi una pirofila con olio**, disponi sul fondo uno strato di zucchine, salale, velale con la crema di crescenza e cospargile con un po' di pinoli e di parmigiano rimasto. Quindi copri con uno strato di pane carasau immerso velocemente nel brodo. Ripeti la sequenza fino a terminare gli ingredienti e avendo cura di finire con crema e pinoli. Cuoci in forno caldo a 180° per 30 minuti.

A CURA DI **CRISTIANA CASSÉ**

melanzane

Come molti ortaggi, anche le melanzane hanno subito una forte destagionalizzazione e, grazie alle coltivazioni in serra, alle varietà tardive o precoci e all'importazione, si trovano sul mercato tutto l'anno. Cionostante, resta l'estate la stagione in cui hanno gusto pieno, ricchezza di succhi e, soprattutto, **provenienza nostrana**. In cucina, oltre a partecipare a golose ricette regionali (la parmigiana, la caponata, la pasta alla Norma, alla pugliese), si prestano per infiniti piatti creativi: a strati, a cubetti, impanate e fritte, alla griglia, al forno... Le varietà moderne sono **meno amare di quelle originarie**, ma può valere la pena di deamarizzare le più intense (le grosse ovali): tagliale a fette, stendile su un tagliare inclinato, cospargile con sale grosso e lasciale sgocciolare per alcune ore; poi lavale e asciugale. Un altro modo per renderle più delicate è **togliere parte della buccia**, a strisce verticali alternate.

Grosse ovali

Dalla Black beauty alla Violetta di Firenze, sono le più amarognole e a buccia spessa. Tuttavia risultano universali nell'utilizzo: regalano fette larghe e si prestano anche per la farcitura.

Tonde

Tutte le melanzane tondeggianti, ma anche quelle molto sottili (come le perline) o a buccia chiara (esistono anche bianche), hanno gusto delicato e pelle sottile.

Viola allungate

Dalla Violetta di Napoli alla Nilo riminese, hanno sapore deciso, a volte piccante. Sono ideali a cubetti per dare sapore a sughi, padellate, caponate e ratatouille.

OCCHIO all'olio

In teoria le melanzane sono un cibo davvero dietologically correct: ricche di fibre, sali e sostanze che contrastano il colesterolo, hanno solo 18 calorie per etto. In pratica, invece, hanno lo stesso difetto delle patate: assorbono i condimenti molto facilmente. In particolare, se le friggi, è bene adottare qualche cautela. Scalda bene l'olio e soprattutto abbonda: paradossalmente, più sono immerse, prima si crea la crosticina protettiva che ne riduce l'assorbimento (la reazione di Maillard). Poi stendile su carta da cucina senza sovrapporle e tamponale per asciugarle il più possibile.

PRENDI NOTA

FRITTURA FACILE

Ecco un metodo velocissimo per infarinare uniformemente le melanzane da friggere e senza sporcare la cucina. Taglia gli ortaggi a fette e poi riducile a bastoncini. Mettili in un sacchetto con un po' di farina, chiudi il sacchetto e agitalo. Depositali quindi in un colino e scuotilo per eliminare la farina in eccesso.

Riggidanella calabrese

Preparazione **30 minuti**
Cottura **50 minuti**
Dosi per **6 persone**

350 g di maccheroncini - 500 g di melanzane - 400 g di passata di pomodoro - 2 spicchi d'aglio - 1 peperoncino secco - 1 ciuffo di basilico - olio extravergine d'oliva - olio di semi per friggere - sale
Per la besciamella: 1/2 litro di latte - 80 g di burro - 50 g di farina - noce moscata - sale - pepe

Prepara la besciamella: sciogli il burro in una casseruola con un pizzico di sale, pepe e noce moscata. Unisci la farina mescolando e tostala finché sarà cremosa. Aggiungi il latte a filo mescolando con una frusta e fai addensare (2-3 minuti); lascia raffreddare.

Lava le melanzane, spuntale, affettale e friggile in abbondante olio di semi. Sgocciolale e tamponale con carta da cucina. Versa la passata di pomodoro in un tegame con il basilico, l'aglio spellato e tritato, il peperoncino sbriciolato, sale e un filo di extravergine: cuoci il sugo per 10 minuti, poi passalo al setaccio.

Lessa la pasta in abbondante acqua bollente salata e scolala al dente. Mescola il sugo di pomodoro con la besciamella. Copri il fondo di una pirofila con un po' di melanzane e poi alterna strati di pasta, salsa e melanzane terminando con queste ultime. Cuoci in forno caldo a 200° per 30 minuti.

la ricetta in più

Mattonella fredda al caprino

Per 6 persone
Preparazione 30 minuti + riposo
Cottura 30 minuti

4 melanzane lunghe (750 g) - 80 g di caprino fresco - 2 pomodori cuore di bue (500 g) - 20 g di gelatina in fogli - 2 rametti di maggiorana - 1 mazzetto di basilico - olio extravergine d'oliva - sale

Ungi 2 melanzane con olio, punzecchiale e infornale a 200° per 25 minuti. Ricava la polpa e frullala con il caprino, la maggiorana e sale. Ammorbidisci la gelatina in acqua tiepida, strizzala e scioglila in 150 ml d'acqua calda con 2 foglie di basilico a pezzetti. Mescola il liquido con la crema di melanzane.
Taglia le melanzane rimaste a fettine nel senso della lunghezza, ungile con olio e cuocile in padella per pochi minuti. Riduci i pomodori a cubetti, sgocciolali e salali poco.
Fodera uno stampo da plumcake di 25x9 cm con la pellicola e poi con parte delle melanzane, in senso orizzontale, lasciandole sbordare. Riempilo alternando strati di crema, pomodori (usane solo la metà) e foglie di basilico. Richiudi sul ripieno le melanzane debordanti e sigilla lo stampo con pellicola. Mettilo in frigo per 3-4 ore.
Poi sformalo e servilo con i dadini di pomodoro rimasti e basilico.

mirtilli

Piccole bacche dalle grandi virtù, sono tra i superfruit più benefici per fare il pieno di preziosi antiossidanti

DI **PAOLA MANCUSO**

Il loro colore viola-bluastro, così come in altri vegetali, dall'uva nera alla melanzana, è l'indicatore che queste bacche di gusto fresco e leggermente acidulo sono ricche di **antocianine**, dalle potenti proprietà antiossidanti. Se assunte regolarmente nella dieta quotidiana, hanno effetti benefici soprattutto su vasi sanguigni e circolazione: sono particolarmente efficaci per prevenire le vene varicose e in tutti i casi di fragilità capillare, anche a carico della retina, migliorando la capacità visiva, soprattutto crepuscolare e notturna. Alcune ricerche stanno poi verificando possibili effetti positivi sulle capacità cognitive, in particolare sulla memoria. Nel "corredo" dei principi nutritivi dei mirtilli ci sono anche **vitamine** come la C, la A e il beta-carotene (precursore della vitamina A), che insieme alle antocianine fanno di questi piccoli frutti una delle migliori fonti naturali di antiossidanti. Il modo più semplice per gustarli quotidianamente è di aggiungerli allo yogurt per colazione o nelle macedonie di frutta.

Il più diffuso in commercio è il mirtillo gigante, varietà selezionata negli Stati Uniti all'inizio del XX secolo e coltivato in Italia a partire dagli anni '60. Le sue bacche sono più grosse di quelle del mirtillo selvatico (circa 3 g), con buccia bluastra ricoperta da un velo di pruina (una sostanza naturale, con funzione protettiva).

mirtillo gigante

PIXABAY

LE VARIETÀ

ANCHE ROSSI

Oltre al mirtillo nero selvatico e al nero gigante, esistono due specie di mirtillo rosso: quello europeo, che cresce soprattutto nei paesi del Nord, e l'ossicocco, coltivato negli Stati Uniti e in Canada. Quest'ultimo, più diffuso, produce frutti tondeggianti di gusto molto aspro, che per questo motivo vengono perlopiù trasformati in composte, chutney, succhi o cranberry (le bacche essiccate).

I nutrienti

Qui sotto, i principali minerali e vitamine contenuti in 100 g di mirtilli neri (fonte Usav)

minerali	mg
Potassio	68
Fosforo	11
Calcio	9
Cloro	5
Magnesio	4
Sodio	2
Iodio	1
Ferro	0,5

vitamine	
C	20 mg
E	1,9 mg
B-carotene	27 mcg
Folati	6 mcg
A	5 mcg

Conservazione

Come tutti i frutti di bosco, sono molto delicati e si conservano nella parte bassa del frigo, all'interno della loro vaschetta, al massimo per 2 giorni. In alternativa, puoi congelarli e conservarli in freezer fino a 6 mesi.

PIXABAY

100 g = 28% del fabb./dì di vitamina C

Insoliti cranberry

Molto aromatici, i mirtilli rossi essiccati (cranberry), in cucina si utilizzano come l'uvetta. Vanno sciacquati velocemente, poi immersi in acqua tiepida per reidratarli e infine sgocciolati e asciugati. Possono arricchire piatti salati (insalate verdi, risotti) o dolci (muffin, pancake, biscotti, macedonie). In questo caso, si possono ammollare nel liquore o nel succo d'arancia. I prodotti in busta venduti come snack sono zuccherati e aumentano l'apporto calorico.

LE COMPONENTI PRINCIPALI OGNI 100 G

Il contenuto di grassi è molto basso, con un apporto di colesterolo pari a 0. Poche anche le calorie (circa il 3% su un totale di 2.000 kcal al giorno).

calorie	proteine	grassi	zuccheri	fibre
58 kcal	0,6 g	0,5 g	11,3 g	3,1 g

NETTARI SALUTARI

Per beneficiare delle loro virtù, i mirtilli si possono gustare freschi, ma anche come succo (nero o rosso), che ne mantiene molto bene i principi attivi. Bisogna, però, fare attenzione agli eventuali zuccheri aggiunti come conservante, che rendono alcuni prodotti molto calorici. Inoltre, poiché i mirtilli contengono ossalati, il consiglio è di non bere più di 1 litro di succo al giorno per periodi prolungati: il rischio è che si formino calcoli renali.

Hugo sbagliato alla menta

Per 4 persone

1 bottiglia di Prosecco o di Franciacorta - 50 g di mirtilli - 1 limone non trattato - 1 rametto di menta fresca

Metti 4 bicchieri nel freezer per almeno mezz'ora. Lava la menta, asciugala tamponandola delicatamente con carta da cucina e stacca le foglie.
Lava anche il limone, asciugalo e ricavane 1-2 scorzette, facendo attenzione a prelevare solo la parte gialla. Mettile in una ciotola con 40 g di mirtilli sciacquati e asciugati, 4 foglie di menta e pesta il tutto con l'aiuto di un pestello.
Distribuisci il composto nei bicchieri, unisci i mirtilli rimasti e riempi con il Prosecco o il Franciacorta. Completa con 1 foglia di menta e servi.

Controfiletto in salsa al vino

Per 4 persone

4 fette di controfiletto di manzo di 200 g circa ciascuna - 200 g di mirtilli - 1 dl di vino rosso - 1 bicchierino di grappa - 2 scalogni - 1 rametto di rosmarino - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Scalda una padella antiaderente senza aggiungere grassi e cuoci le fette di carne per 2 minuti su ciascun lato, a fiamma vivace. Bagna con la grappa, falla evaporare e sgocciola la carne su un piatto.
Spella gli scalogni e tritali. Aggiungili con poco olio al fondo di cottura rimasto nella padella. Quando saranno appassiti, unisci di nuovo le fette di carne, aggiungi i mirtilli lavati e asciugati e bagna con il vino.
Cuoci per 3-4 minuti, girando la carne un paio di volte con l'aiuto di una paletta, poi sala e pepa. Distribuisci la carne nei piatti, con i mirtilli e il sughetto al vino e guarnisci con ciuffetti di rosmarino. Completa, se ti piace, con fettine di polenta abbrustolita o purè di patate.

Pavlova alle mandorle

Per 6 persone

3 albumi - 90 g di granella di mandorle - 200 g di zucchero - 1 cucchiaino di fecola di patate - 1 cucchiaino di aceto di mele - 3 dl di panna fresca - 1 arancia non trattata - 300 g di mirtilli - sale

Lava i mirtilli, mettili in una ciotola con la scorza dell'arancia a filini, il suo succo e 20 g di zucchero. Mescola delicatamente e lascia insaporire. Tosta la granella di mandorle.
Monta gli albumi con un pizzico di sale fino a renderli spumosi. Unisci lo zucchero rimasto, 1 cucchiaio alla volta, e continua a montare, fino a ottenere un composto lucido e sodo. Incorpora quindi la fecola, l'aceto e le mandorle tostate. Stendi la meringa al centro di una teglia rivestita con carta da forno bagnata e strizzata, in modo da ottenere una sorta di guscio di circa 20 cm di diametro. Cuoci nel forno ventilato a 100° per circa 2 ore. Togli la meringa dal forno e falla raffreddare.
Monta la panna ben fredda e distribuiscila sulla meringa. Unisci i mirtilli preparati e i filini d'arancia. Se ti piace, guarnisci con altre mandorle a lamelle.

DI SILVIA TATOZZI

PASTA DA MODELLARE fatta in casa

Con pochi ingredienti rubati in dispensa puoi fare una pasta da modellare per i tuoi bambini senza additivi chimici. Procedi così: scalda in un pentolino antiaderente 200 ml di **acqua** con 70 g di **sale fino** e 1 cucchiaio di **olio di semi**; quando sfiora il bollore aggiungi 160 g di **farina** tutta in una volta e mescola velocemente con un cucchiaio di legno fino a quando il composto si staccherà dalle pareti. Trasferiscilo sul piano lavoro, fallo intiepidire, aggiungi a piacere del **colorante alimentare** e lavora l'impasto fino a ottenere un panetto liscio e omogeneo. Conserva la pasta da modellare in un sacchetto di plastica ben chiuso.

FOTO DI PIXABAY.COM/ELKIMMELITO

IL TRUCCO FARINA antimacchia

Un rimedio efficace per eliminare una macchia d'olio fresca? Metti subito il tuo abito su una superficie piana e cospargi ampiamente la macchia con la farina (o, in alternativa, amido di mais). Tampona bene con le dita per far aderire la polvere al tessuto e lascia agire per 1 ora. Poi spazzola energicamente sulla zona trattata ...et voilà, la macchia non c'è più!

COME PULISCO il piano cottura

Che sia in acciaio, smalto o vetroceramica, il piano cottura è la superficie più difficile da pulire della cucina, dove unto ostinato e incrostazioni la fanno da padrone. L'importante è munirsi degli strumenti giusti, evitando di utilizzare detergenti troppo aggressivi (e costosi), spugnette abrasive e retine metalliche che, alla lunga, rischiano di graffiare il piano. Ecco **3 miscele low cost perfette per sgrassare ogni tipo di superficie (comprese le griglie)**. E le **manopole** sporche di unto? Puliscile con uno spazzolino da denti imbevuto in acqua calda e sapone di Marsiglia e poi ripassale con un panno umido. Per ridare brillantezza ai **coprifiamma**, invece, strofinali con 1/2 limone e sale fino.

beauty SALI DA BAGNO alla lavanda

Dopo la fioritura estiva è tempo di potare la lavanda: utilizza i fiori per preparare dei sali da bagno per l'inverno! In un barattolo a chiusura ermetica mescola 250 g di **sale grosso** con 10 gocce di **olio essenziale di lavanda**; aggiungi 20 g di **fiori di lavanda** spezzettati con le forbici e 10 g di **amido di riso** in polvere. Mescola bene per amalgamare. Aggiungine 3-4 cucchiai nell'acqua della vasca.

3 FORMULE 100% naturali

1 Acciaio: mescola in un contenitore dotato di spruzzino 400 ml di **acqua** calda, 2 cucchiai di **bicarbonato di sodio**, 3 gocce di **detersivo liquido** per i piatti. Spruzzala sulla superficie insistendo sulle incrostazioni e lascia agire per qualche minuto (usa la stessa miscela per sgrassare anche le griglie in ghisa o metallo). Poi passa il piano più volte con una spugna morbida inumidita e infine lucidalo con un panno bagnato con un po' di **aceto** bianco.

2 Smalto: versa 2-3 cucchiai di **bicarbonato** in una ciotola e aggiungi poco **aceto** bianco alla volta fino a ottenere una crema. Preleva il composto con una spugna morbida e spargilo sul piano cottura strofinando sui punti più incrostati; lascia agire qualche minuto e risciacqua con una spugna bagnata.

3 Vetroceramica: spruzza sulla superficie una miscela composta da 250 ml di **acqua**, 1/2 tazza di **aceto** bianco, 1/2 tazza di **alcool**, 3 gocce di **detersivo liquido per piatti**; lascia agire qualche minuto e risciacqua con un panno.

DI **SILVIA TATOZZI**

SAPEVI CHE

Consumare tè, caffè o latticini insieme ai cibi ricchi di ferro (verdure a foglia verde, fegato, legumi e uova), inibisce l'assorbimento del minerale

COME sgusciare *le* UOVA

Il guscio dell'uovo può essere **fonte di pericolose contaminazioni** e dunque occorre adottare qualche cautela. Evita di sgusciare le uova battendole sul piano lavoro; **rompile, invece, sul bordo di un contenitore a parte** (che poi metterai a lavare) o battile una contro l'altra. **Butta via immediatamente i gusci e lava bene le mani prima di toccare qualsiasi cosa:** eviterai che eventuali batteri patogeni possano contaminare utensili, recipienti o alimenti vicini.

LA COLAZIONE perfetta

I nutrizionisti non hanno dubbi: la colazione è il pasto più importante della giornata. Dopo il digiuno notturno le scorte di glucosio e i liquidi persi vanno ripristinati con un mix equilibrato di nutrienti. Le bevande sono indispensabili: via libera a **tè (meglio se verde), caffè (anche d'orzo), centrifughe e succhi naturali di frutta**. È il momento migliore della giornata in cui **consumare i carboidrati (meglio ancora se integrali)**: fette biscottate, biscotti o pane, spalmati con marmellata (senza zuccheri aggiunti). Per assicurarsi anche **un piccolo apporto proteico** gli esperti consigliano di **consumare 1 porzione di latte, yogurt al naturale o ricotta**.

FOTO DI UNSPLASH

uva *bianca* O NERA?

Le varietà **rosata e nera contengono più antiossidanti rispetto a quella bianca** per via del pigmento scuro (dato dagli antociani) che aiuta a combattere i radicali liberi. I semi e la buccia dell'uva rossa, inoltre, contengono **livelli particolarmente alti di resveratrolo** (un composto della classe dei polifenoli con proprietà antiossidanti e antinfiammatorie). L'**uva nera contiene acido folico** ed è consigliata per le donne nei primi mesi di gravidanza; l'**uva bianca è ideale per chi soffre di anemia: l'elevato contenuto di ferro e potassio** stimola la produzione dei globuli rossi e migliora l'ossigenazione del sangue. Che sia bianca, nera o rosata, **consumare ogni giorno almeno una decina di questi preziosi chicchi è utile per smaltire le tossine in eccesso e combattere la stipsi**. L'ideale sarebbe **mangiare gli acini senza scartare i semi e la buccia**, dove si concentrano le fibre che aiutano a regolarizzare l'attività intestinale.

5 cibi che aiutano il sistema immunitario

Kiwi: ne basta 1 al giorno per soddisfare il fabbisogno di **vitamina C** (80 mg), potente scudo contro i virus. **Zucca**: come tutti gli ortaggi di colore giallo-arancione contiene **betacarotene**, precursore della vitamina A, nutriente fondamentale per combattere le infezioni. **Yogurt**: ricco di **fermenti lattici vivi e attivi**, nutre la flora intestinale proteggendola da batteri nemici. **Frutta secca**: noci, mandorle e nocciole contengono **vitamina E** e antiossidanti utili contro i malesseri stagionali. **Miele:** 1 cucchiaino la mattina aiuta a **disinfettare le prime vie respiratorie**, prevenendo tosse, raffreddore e mal di gola.

NOVITÀ
DALLE AZIENDE

BRIMI

LINEA SENZA LATTOSIO

La gamma "free from" di Brimi è perfetta per coloro che sono intolleranti al lattosio o che faticano a digerirlo, poiché contiene meno del 0,01% di lattosio.
Tutti i prodotti sono realizzati con il latte altoatesino 100% dell'Alto Adige senza OGM proveniente dai piccoli e incontaminati masi di montagna altoatesini.
La mozzarella Brimi senza lattosio è compatta e succosa, perfetta da gustare al naturale ma anche in svariate ricette; il panetto Brimi senza lattosio è l'ideale per gustose pizze fatte in casa, crostini e mozzarelle in carrozza; la ricotta Brimi senza lattosio è l'ingrediente perfetto per giocare con la fantasia in cucina con ricette dolci e salate.

KIOENE

MINI BURGER VEGETALI AGLI SPINACI

I mini burger agli spinaci Kioene hanno un gusto inconfondibile. Le verdi e spesse foglie degli spinaci sprigionano un gusto meraviglioso, si tratta di una verdura squisita quanto preziosa perché ricca di sostanze nutritive. Il prodotto, 100% vegetale, è ottenuto con l'impiego di materie prime e derivati non contenenti e non derivanti da soia e mais geneticamente modificati ed è senza olio di palma. È un secondo piatto perfetto per un pranzo o una cena leggera, da soli o in compagnia.
Velocissimi da preparare, sono adatti sia ad una dieta vegetariana sia vegana.

BONETTI S.P.A.

ZAFFERANO LEPROTTO BIO

Lo Zafferano Leprotto Bio è uno zafferano biologico realizzato con la stessa passione ed attenzione alla qualità che contraddistinguono dal 1963 lo Zafferano Leprotto. Zafferano Leprotto Bio è il risultato delle migliori coltivazioni di zafferano da agricoltura biologica, un percorso di eccellenza lungo tutta la filiera che garantisce al consumatore uno zafferano gustoso e naturale.

PAN PIUMA

PAN PIUMINO BIOLOGICO

Pan Piuma propone Pan Piumino Biologico, soffici fette di pane in un formato più piccolo dedicato ai giovanissimi. Pan Piumino è un pane biologico prodotto con pochi semplici ingredienti certificati e senza l'aggiunta di zucchero: farina di grano tenero, acqua, semola di grano duro, olio extra vergine di oliva, lievito naturale e sale marino. Le fette di Pan Piumino sono senza crosta e più piccole rispetto alle tradizionali fette Pan Piuma, ideale per i più piccoli: uno spuntino sano, leggero e goloso proposto in una confezione simpatica e colorata. Senza aggiunta di zuccheri, coloranti, conservanti e additivi. Nel sito www.panpiuma.it è disponibile una vasta scelta di ricette.

BARILLA

PASTA 100% GRANO ITALIANO

La rinnovata Pasta Barilla fatta con 100% Grano Italiano è una pasta ottenuta a partire dalle migliori varietà di grani duri e caratterizzate da proprietà nutritive notevoli: alto contenuto di proteine, elevata qualità del glutine, colore giallo dorato e basso contenuto di ceneri (sali minerali). Si è ottenuto così una pasta nuova, ancora più corposa e con un sapore autentico di grano. Protagonisti del cambiamento sono i 10 formati principali del brand, coinvolti in un'evoluzione di prodotto che va nella direzione di una pasta più tenace, perfetta per la cottura al dente tra cui gli Spaghetti, le Mezze Maniche, i Rigatori e i Fusilli, ridisegnati nella forma. Le confezioni, di un azzurro brillante, rispecchiano inoltre l'attenzione verso l'ambiente dell'intero progetto. Il pack è in cartoncino in fibra vergine proveniente da foreste gestite in modo responsabile secondo standard certificati e può essere riciclato interamente nella carta.

CONSORZIO TUTELA TALEGGIO

LA PASSIONE PER LA CUCINA FA RIMA CON TALEGGIO DOP

Con Taleggio, il formaggio lombardo D.O.P. 100% naturale, sono mille le idee per ricette da gustare in allegria. Crosta sottile e morbida, sapore dolce, retrogusto tartufato, odore leggermente aromatico, ottime proprietà nutritive e bontà unica.
Il Taleggio è caratterizzato da una buona digeribilità e da un ottimo rapporto tra la quantità di calcio e quello di fosforo.
La sua elevata concentrazione proteica e l'equilibrato contenuto di grassi lo rendono un alimento leggero.
Tante le ricette su: www.taleggio.it.

GRUPPO EUROVO

TUORLO D'UOVO LE NATURELLE

Subito pronto all'uso grazie alla pratica bottiglia da 250 grammi (corrispondenti a circa 14 tuorli), è 100% tuorlo d'uovo di gallina da allevamento a terra. Utilizzabile proprio come il tuorlo da uova fresche, è l'alleato perfetto in cucina per realizzare gelati, crema pasticcera, pan di spagna e pasta frolla senza sprechi di prodotto grazie alla bottiglia con tappo richiudibile.
Privo di additivi e conservanti, è particolarmente nutriente e altamente proteico. Sottoposto a pastorizzazione, dopo l'apertura si conserva in frigorifero per 48 ore.

OLITALIA

FRIENN

L'olio Frienn, che in dialetto campano significa "friggendo", nasce in collaborazione con Pasquale Torrente, chef salernitano, soprannominato il "re dei fritti". Frienn è l'olio per frittura, completamente privo di olio di palma, prodotto con olio di semi di girasole coltivati e lavorati esclusivamente in Italia ad alto contenuto di acido oleico (80%) e aggiunta di antiossidanti. La sua innovativa formulazione, tutelata da brevetto italiano, garantisce la totale assenza di schiuma in frittura, grazie alla stabilità alle alte temperature e all'elevato punto di fumo, permettendo al cibo di non bruciare esternamente. Frienn rispetta il sapore originale degli ingredienti, senza trasferire colore e sapore ai cibi.

LA SCUOLA di giallo

e in più...

guarda e impara
88 POMODORI RIPIENI DI RISO
92 TORTA SALATA RUSTICA
96 DOLCE DI PESCHE

preparo e congelo
99 PARMIGIANA DI MELANZANE
100 ROTOLO ALLA PROVENZALE

con la pentola a pressione
101 BOUILLABAISSE

con il microonde
102 BORLOTTI IN UMIDO

bontà dal macellaio
103 ALI DI TACCHINO

dal mare in pescheria
107 VONGOLE VERACI

SPIEDINI DI CARNE

1 Fai la marinatura

Taglia la carne a cubi regolari di circa 2 cm: puoi usare manzo, vitello, pollo, filetto di maiale, pancetta e salsiccia (non spellarla). Mettila in una ciotola con un filo d'olio, erbe tritate oppure spezie (curry, paprika, senape in polvere), mescola e lasciala marinare per almeno 1 ora.

2 Prepara pane e verdure

Taglia a tocchetti pane e/o verdure: peperoni di vari colori, zucchine, melanzane, cipolle e pomodorini (questi lasciali interi). Puoi scegliere anche alcuni frutti, come pesca e mango (non troppo maturi) o ananas.

3 Alterna gli ingredienti

Sgocciola la carne e alternala con pane e/o verdure sugli spiedi: puoi usare quelli di legno o i rametti di rosmarino sfogliati, lasciando solo il ciuffo; in ambo i casi mettili a bagno per 1 ora, così non bruceranno in cottura. Cuoci gli spiedini sulla griglia girandoli spesso su tutti i lati.

POMODORI ripieni DI RISO

Un classico della cucina romana che è un vero jolly: è buono tiepido o freddo, da gustare come primo, secondo o come piatto unico

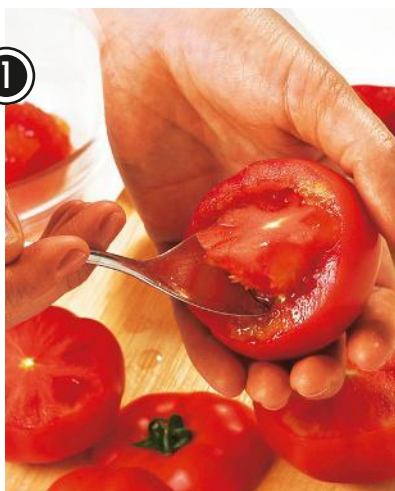
A CURA DI **PAOLA MANCUSO**

Ingredienti

Per 4 persone
8 pomodori ramati non troppo maturi
10 cucchiai di riso superfino
2 spicchi di aglio
basilico
prezzemolo
origano
400 g di passata di pomodoro
800 g di patate
2-3 cipolle bianche
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Gira pagina e segui la ricetta

Svuota i pomodori ①

Lava i pomodori, asciugali senza togliere il picciolo e taglia la calotta superiore, che servirà da “coperchio”. Quindi, aiutandoti con un cucchiaino, estrai la maggior parte della polpa (tienila da parte), facendo attenzione a non forare i pomodori, in modo da ottenere 8 cestini.

② Falli scolare

Sala i pomodori all’interno e capovolgili su carta da cucina in modo che perdano l’acqua di vegetazione.

riso a crudo

Nella nostra gastronomia i pomodori ripieni di riso sono realizzati con differenti modalità, a seconda della tradizione regionale. Questa proposta è la versione “alla romana”, che prevede di farcire i pomodori con il riso a crudo, senza precottura. Altra particolarità della ricetta capitolina è di cuocere i pomodori su un letto di patate a spicchi, che vengono cotte direttamente con i pomodori. È un piatto che si può preparare in anticipo, squisito anche il giorno dopo.

Anche la menta

Come erbe aromatiche per profumare il riso, puoi utilizzare un trito di prezzemolo e nepitella, una varietà di menta molto comune nella cucina romana.

③ Prepara il ripieno

Metti il riso in una ciotola e profumalo con l’aglio spellato e tritato fine con una manciata di foglie di basilico, prezzemolo e origano; unisci 2 cucchiai d’olio, 3 cucchiai di passata di pomodoro, la polpa estratta dai pomodori spezzettata, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Mescola bene e fai riposare per circa 30 minuti.

Ripieni alla calabrese

la ricetta in più

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 30 minuti

8 pomodori ramati maturi ma sodi - 100 g di pane tagliato a fettine sottili (anche leggermente raffermo) - 2 spicchi d'aglio - 40 g di capperi sotto sale - 1 ciuffo di basilico - 30 g di uvetta - 20 g di mandorle - 1 cucchiaino di origano - 6 cucchiai di olio extravergine di oliva- sale - pepe

Lava i pomodori, taglia via a ciascuno la calotta superiore e tienila da parte. Svuotali, salali internamente, e mettili capovolti su una gratella.
Strofina le fettine di pane con l'aglio spellato e tagliale a dadini. Friggili per qualche istante in 3 cucchiai d'olio caldo, poi sgocciolali su carta da cucina.
Raccogli i dadini di pane in una ciotola, unisci i capperi lavati e messi a bagno per 10 minuti in acqua fredda, le mandorle tritate, l'uvetta ammorbidita in acqua e ben strizzata, il basilico e l'origano. Sala, pepa e mescola bene. Riempi i pomodori con il mix preparato, coprili con le calottine e sistemali in una teglia. Cospargili con l'olio rimasto e infornali a 180° per circa 25 minuti. Servili tiepidi o freddi.

Farcisci i cestini (4)

Spennella l'interno dei pomodori con un velo d'olio, allineali sul piano di lavoro e farciscili a cucchiaiate con il composto di riso preparato per i 2/3 della loro capacità.

Farciti, ma non troppo

Non riempire completamente i pomodori perché durante la cottura il riso si gonfia e rischia di fuoriuscire, rovinando l'estetica del piatto.

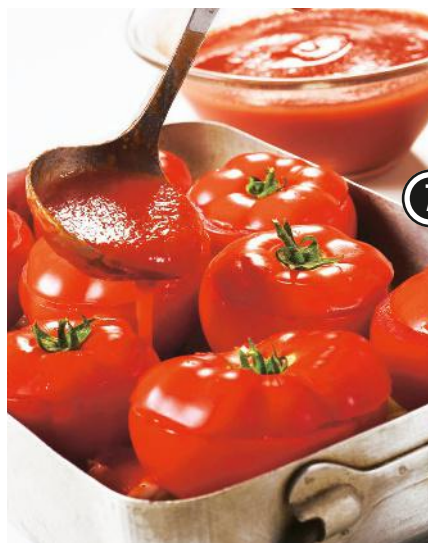
(5) Prepara le patate

Sbuccia le patate, lavale e tagliale a fette regolari. Scottale in acqua bollente salata per pochi minuti. Spella anche le cipolle, riducile a spicchi sottili e mescolale alle patate sgocciolate.

Fai la base ⑥

Metti il mix di patate e cipolle sul fondo di una teglia che contenga in misura i pomodori. Cospargi con olio, sale e pepe e sistemaci sopra i pomodori chiusi con le loro calottine.

Cottura a puntino

L'aggiunta del liquido permette di far cuocere il riso all'interno dei pomodori. Se durante la cottura la preparazione si asciuga troppo, aggiungi poca acqua calda.

⑦ Versa la passata

Diluisci la passata di pomodoro rimasta con acqua fredda (circa 1/2 bicchiere), versa il mix sullo strato di patate, passando tutt'intorno ai pomodori: alla fine, il liquido deve arrivare fino a metà della loro altezza.

⑧ Completa e inforna

Cospargi ancora i pomodori con un filo d'olio, sale e pepe; metti la teglia nel forno già caldo a 180° e cuoci per circa 40 minuti. Se durante la cottura le patate si asciugano troppo, unisci qualche cucchiaio d'acqua; se invece i pomodori prendono troppo colore, copri la teglia con un foglio d'alluminio. Puoi servirli tiepidi o freddi.

I TRUCCHI della nonna

Se vuoi rendere ancora più gustosi i pomodori, puoi aggiungere al ripieno 1-2 cucchiai di grana padano Dop grattugiato. Più a lungo lascerai macerare il riso nel mix aromatico con la passata e la polpa di pomodoro, più diventerà saporito. La calottina che chiude i cestini li rende più gradevoli alla vista, ma serve anche a mantenerne l'umidità interna necessaria per cuocere il riso.

TORTA SALATA rustica

Il guscio dorato nasconde un ripieno di frittata ai tre gusti alternata a strati di prosciutto e lattuga. L'effetto sorpresa delle fette multicolor è garantito

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**

Ingredienti

Per 6 persone
500 g di pasta per pizza pronta
6 uova
2 cucchiai di panna fresca
erbe aromatiche tritate (prezzemolo, timo, maggiorana)
1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
1 cucchiaio raso di pesto
6 fette di prosciutto cotto piuttosto spesse
1 cespo di lattuga romana
80 g di grana padano Dop grattugiato
80 g di provolone dolce
olio extravergine di oliva
burro e farina per lo stampo
sale e pepe

Gira pagina e segui la ricetta

Sguscia le uova ①

Sguscia le uova in una ciotola, unisci la panna, una presa di sale e una macinata di pepe. Sbatti leggermente il composto con una forchetta.

② Prepara i tre composti

Suddividi il mix in parti uguali in 3 ciotole più piccole, poi mescola il trito di erbe aromatiche al primo composto, il concentrato di pomodoro al secondo e il pesto al terzo.

Cuoci le frittate ③

Prepara una frittata con ciascun composto utilizzando una padella unta d'olio dello stesso diametro della teglia scelta per montare la torta: versa un composto alla volta nella padella, ruotala per distribuirlo in modo uniforme e lascialo rassodare; quindi gira la frittata aiutandoti con un coperchio e cuocila dall'altro lato. Man mano che le frittate sono pronte, trasferiscile su più fogli di carta da cucina per eliminare l'unto in eccesso.

consigli utili

frittata SENZA errori

1 Non sbattere eccessivamente le uova, è sufficiente amalgamarle bene agli altri ingredienti.
2 Per la cottura, scalda la padella antiaderente prima di ungerla con poco olio.
3 Dopo aver versato il mix di uova, copri con un coperchio (così la parte superiore della frittata non rimarrà liquida), abbassa il fuoco, cuoci per 3-5 minuti e, quando la frittata inizierà a rassodarsi, scuoti la padella avanti e indietro, per non farla attaccare al fondo.
4 Per girare la frittata, aiutati con una spatolina per staccare bene i bordi, poi sovrapponi un coperchio o un piatto grande alla padella, capovolgila con un movimento deciso, metti di nuovo la frittata nella padella e cuocila sull'altro lato ancora per pochi minuti.

Pulisci la lattuga 4

Elimina dalla lattuga il torsolo e le foglie esterne più sciupate, sfogliala, lavala, asciugala con la centrifuga e tagliala a striscioline.

Via l'acqua

Dopo aver tagliato la lattuga a listarelle, passale di nuovo in un canovaccio pulito per eliminare ogni traccia dell'acqua di vegetazione: il ripieno risulterà ben asciutto.

la PASTA per pizza

La puoi comprare già pronta dal panettiere o, in alternativa, nei supermercati più forniti, che la vendono in varie tipologie: fresca in vaschetta, confezionata e già stesa, oppure surgelata in panetti. Se acquisti quella fresca, tienila in frigo per un massimo di 2 giorni sul ripiano più basso. Prima di usarla, lasciala a temperatura ambiente per circa 1 ora, in modo che riprenda la lievitazione.

5

ORE FUORI DAL FREEZER

È il tempo necessario per scongelare i panetti surgelati di pasta, fino a quando raddoppiano quasi di volume. In genere vanno prima unti d'olio. Dopo averli stesi, lasciali riposare di nuovo per circa 15 minuti.

5 Prepara il guscio di pasta

Dividi la pasta per pizza in 2 parti, una leggermente più grande dell'altra, e stendile sottili con un matterello. Ungi di burro e infarina uno stampo a cerniera di 24-26 cm e rivestilo con il disco di pasta più grande.

Farcisci e chiudi 6

Riempi il guscio alternando le fette di prosciutto con le listarelle di lattuga e le frittate preparate. Cospargi ogni strato con sale, pepe, il grana padano e il provolone grattugiati. Copri tutto con il disco di pasta rimasto, elimina la pasta in eccesso e sigilla la torta, pizzicando i bordi con le dita.

7 Fai l'emulsione

Versa 2 cucchiai d'olio in un vasetto a chiusura ermetica, unisci 2 cucchiai d'acqua e 1 cucchiaino raso di sale, chiudi e agita il vasetto finché l'emulsione diventa omogenea.

Crosta dorata

Questo passaggio serve a rendere la superficie della torta di un bel colore dorato una volta cotta. In alternativa, utilizza 1 uovo sbattuto con 1 cucchiaio d'acqua e un pizzico di sale.

Lucida e cuoci 8

Spennella la superficie della torta con l'emulsione e cuoci nel forno già caldo a 180° per 35 minuti circa. Al termine, lascia intiepidire la torta, sformala su un piatto da portata e servila a fette spesse.

la ricetta in più

Filone ripieno di frittatine

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti + riposo
Cottura 20 minuti

1 filone di pane da 750 g - 6 uova - 8 foglie di basilico - 40 g di pecorino grattugiato - 2 peperoni rossi - 3 zucchine - 1 carota - 150 g di robiola - 3 foglie di lattuga romana - olio extravergine di oliva - sale

Sguscia 2 uova in una ciotola e sbattile con il basilico spezzettato, il pecorino e un pizzico di sale. Taglia le zucchine a nastri lunghi, falli saltare in padella con 4 cucchiai d'olio, salali, falli raffreddare e incorpora altre 2 uova sbattute. Fai abbrustolire i peperoni sulla fiamma, spellali, elimina semi e filamenti, poi tagliali a tocchetti e mescolali in una terza ciotola con le ultime 2 uova sbattute e poco sale.
Scalda 1 cucchiaio d'olio in padella e cuoci una frittata con il mix al basilico; toglila e cuoci quella di zucchine, infine cuoci quella di peperoni; una volta fredde, spalmale con la robiola.
Elimina dal pane le estremità, taglialo in orizzontale e svuotalo della mollica; farciscilo con le frittate, l'insalata e la carota grattugiate. Chiudi il pane, avvolgilo in pellicola e fallo riposare per 1 ora. Elimina la pellicola e servilo a fette.

dolce DI PESCHE

Con una morbida farcia di mascarpone, mandorle e gocce di cioccolato, è facile e veloce, ideale per una golosa prima colazione

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**

Ingredienti

Per 6-8 persone
1 disco di pasta sfoglia pronta
150 g di mandorle spellate
60 g di amido di mais
70 g di gocce di cioccolato fondente
4 uova
1 bicchierino di liquore all'amaretto
150 g di mascarpone
1/2 bustina di lievito vanigliato
4-5 pesche mature
130 g di zucchero
confettura di pesche
sale

1 Prepara il ripieno

Frulla le mandorle con 80 g di zucchero. Sguscia le uova, separa i tuorli dagli albumi e monta i primi con lo zucchero restante. Unisci il mascarpone, montandolo un poco, quindi aggiungi prima il mix di mandorle, poi il liquore, l'amido di mais, il lievito e infine le gocce di cioccolato. Monta a neve gli albumi con un pizzico di sale e incorporali delicatamente.

Riempi lo stampo 2

Disponi in una tortiera di 28 cm di diametro il disco di pasta sfoglia, tenendo sotto la carta da forno in dotazione, e rialza i bordi. Punzecchia il fondo con una forchetta, versaci sopra l'impasto e livellalo con una spatola.

3 Affetta le pesche

Lava con cura le pesche, asciugale, dividile a metà, privale del nocciolo e riducile a spicchietti regolari, non troppo sottili.

4 Guarnisci e cuoci

Sistema gli spicchi a raggiera sulla farcia, premendoli un poco. Cuoci nel forno già caldo a 170° per 50 minuti. Cinque minuti prima di togliere la torta dal forno, spennella le pesche con 2 cucchiai di confettura di pesche diluiti con 2 cucchiai d'acqua.

anche così

COPPIA vincente

L'abbinamento di gusto tra pesche e amaretti è tra i più riusciti, che puoi declinare in una gran varietà di dolci. Ad esempio, in un facilissimo strudel: riduci la polpa di 2-3 pesche a spicchietti e mescolali con 3 cucchiai di zucchero e 130 g di amaretti sbriciolati. Srotola 1 confezione di pasta sfoglia pronta (230 g), distribuiscici sopra il ripieno preparato, lasciando liberi i bordi, e arrotola. Sigilla i bordi e le estremità, sistema lo strudel in una teglia rivestita con carta da forno, spennella la superficie con 1 tuorlo e cospargila con 1 cucchiaino di zucchero. Inforna a 180° per circa 30 minuti.

preparo e **congelo**

PER SERVIRE
Elimina l'alluminio e inforna la teglia con la parmigiana nel forno già caldo a 180°. Fai cuocere per un'ora circa e profumala con foglioline di basilico.

passo a passo

1

2

3

Parmigiana di melanzane

Preparazione **20 minuti**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **4 persone**

600 g di melanzane piccole - 300 g di passata di pomodoro - 200 g di mozzarella fiordilatte - 50 g di pecorino grattugiato - 1 spicchio d'aglio - basilico - olio extravergine d'oliva - olio di semi per friggere - sale

1 Trita la mozzarella e falla sgocciolare in un colino. Spella l'aglio, tritalo e fallo imbiondire in 2 cucchiai d'olio d'oliva, unisci la passata, un po' di basilico, un pizzico di sale e cuoci per 10 minuti.

2 Lava le melanzane, asciugale, privale del picciolo e affettale nel senso della lunghezza. Friggile in abbondante olio di semi per farle dorare su entrambi i lati e poi sgocciolale su alcuni fogli di carta da cucina. Tamponale con altra carta per assorbire l'unto in eccesso.

3 Versa un po' di salsa sul fondo di una pirofila che possa andare in freezer, fai uno strato di melanzane, cospargi con un po' di mozzarella, salsa e pecorino e continua fino a esaurire gli ingredienti, terminando con salsa e formaggi. Fai raffreddare la parmigiana, sigilla il recipiente con fogli di alluminio e fai congelare. Si conserva per 3 mesi.

FOTO DI MAURO PADULA

passo a passo

1

2

3

PER SERVIRE
Fai scongelare il rotolo e il sugo: scalda il rotolo avvolto in alluminio nel forno caldo a 160° per 10 minuti. Intanto scalda il sugo in un pentolino. Elimina l'alluminio dal rotolo, affettalo e servilo nappato con il sugo caldo.

Rotolo alla provenzale

Preparazione **30 minuti**
Cottura **1 ora e 10 minuti**
Dosi per **6-8 persone**

1 fetta di fesa di vitello di 800 g alta 1 cm - 2 uova - grana padano Dop grattugiato - 2 zucchine piccole - erbe aromatiche miste - 800 g di pomodorini a grappoli - 2 spicchi di aglio - 40 g di olive miste denocciolate - 20 g di capperi - latte - brodo vegetale - olio extravergine di oliva - 20 g di burro - sale - pepe

1 Lava le zucchine, spuntale e affettale a nastri sottili. Sbatti le uova con un cucchiaio di latte, 40 g di grana, menta spezzettata, sale e pepe. Poi incorpora le zucchine, versa il composto in una padella larga con il burro caldo e cuoci una frittata sottile. Falla raffreddare.
2 Stendi la fetta di carne sul piano di lavoro, condiscila con sale e pepe, coprila con la frittata lasciando liberi i bordi; arrotolala su se stessa e legala con il filo per alimenti. Rosola il rotolo in un tegame con un filo di olio, condiscilo con sale e pepe, poi bagnalo con un mestolo di brodo; copri e cuoci per 40 minuti, irrorandolo ogni tanto con il suo fondo.
3 Lava i pomodorini e sistemali nel tegame con le olive, i capperi, l'aglio in camicia e le erbe rimaste, mescolali e prosegui la cottura per 20 minuti circa, aggiungendo brodo se il fondo dovesse asciugarsi. Fai raffreddare, versa il fondo in un contenitore e avvolgi il rotolo in alluminio. Metti tutto in freezer: si conserva per un mese.

FOTO DI SONIA FEDRIZZI RICETTA DI DANIELA MALAVASI

con la **pentola a pressione**

passo a passo

Bouillabaisse

Preparazione **40 minuti**
Cottura **30 minuti**
Dosi per **4 persone**

1 kg di pesce misto (gamberi, scorfano, gallinella, nasello, seppie, calamaretti) - 500 g di cozze pulite - 8 fette di pane leggermente raffermo - 1 costa di sedano - 1 carota - 1/2 bicchiere di vino bianco - 250 g di polpa di pomodoro a cubetti - 1 ciuffo di prezzemolo - 1 foglia d'alloro - 2 spicchi d'aglio - 1/2 cipolla piccola - olio extravergine d'oliva - 1 peperoncino - sale - pepe

1 Pulisci i pesci, poi metti nella pentola a pressione ritagli, teste, gusci e lische con 7,5 dl di acqua, unisci la carota raschiata, il sedano lavato e privato dei filamenti, l'alloro, sale e pepe. Chiudi la pentola, metti sul fuoco e dopo il sibilo fai cuocere a fiamma bassa per 10 minuti. Spegni la fiamma, fai sfogare il vapore e filtra il fumetto ottenuto.

2 Lava e asciuga la pentola. Spella 1 spicchio d'aglio e la cipolla, tritali con il prezzemolo e il peperoncino privato dei semi. Metti la pentola sul fuoco con un filo d'olio e fai soffriggere il trito preparato. Versa il vino, unisci le seppie e i calamari tagliati a listarelle e chiudi la pentola. Dopo il sibilo, cuoci a fiamma bassa per 5 minuti. Spegni, apri la valvola e fai uscire il vapore.

3 Aggiungi i cubetti di pomodoro, porta ancora a ebollizione e poi unisci i pesci rimasti e le cozze, sale, pepe e 1 bicchiere del fumetto preparato. Chiudi la pentola, e, dopo il sibilo, fai cuocere a fiamma bassa per altri 5 minuti. Spegni la fiamma e fai sfogare il vapore. Disponi nei piatti fondi le fette di pane sfregate con l'aglio rimasto, completa con i pesci e il loro fondo di cottura.

1

2

3

LA COTTURA TRADIZIONALE

Prepara il fumetto come spiegato con 1,5 l d'acqua e cuoci per 40 minuti. Segui la ricetta cuocendo in un tegame prima seppie e calamari per 25 minuti con il fumetto necessario, poi aggiungi pomodori e pesci e cuoci per altri 5 minuti e infine le cozze; cuoci finché si aprono.

FOTO DI MAURO PADULA

passo a passo

1

2

3

LA COTTURA TRADIZIONALE

Fai lessare i fagioli per 20 minuti partendo da acqua fredda non salata e tieni un mestolino dell'acqua di cottura. Soffriggi il sedano a pezzetti in poco olio, aggiungi i fagioli lessati, falli insaporire e poi unisci i pomodori passati, origano, sale, l'acqua tenuta da parte e cuoci per altri 20 minuti.

Borlotti in umido

Preparazione **20 minuti**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **4 persone**

1 kg di borlotti freschi - 400 g di pomodori maturi ma sodi - 1 costa di sedano - 50 g di prezzemolo - 1 spicchio d'aglio - origano - olio extravergine d'oliva - 8 fette di pane casereccio - sale - pepe

1 Sguscia i fagioli immergendoli man mano in acqua fredda. Lava i pomodori, tagliali a pezzetti e passali al setaccio. Lava e trita il prezzemolo con l'aglio spellato. Lava il sedano, elimina eventuali filamenti e taglialo a fettine sottilissime.

2 Sgocciola i fagioli e sistemali in un recipiente a bordi alti adatto al microonde, unisci il passato di pomodori e mezzo bicchiere d'acqua. Mescola e trasferisci il recipiente nel forno. Cuoci a massima potenza per 10 minuti, mescolando 2 volte durante la cottura.

3 Unisci il sedano preparato, 5 cucchiai d'olio e un pizzico di origano. Mescola, metti il recipiente di nuovo in forno e cuoci per altri 10 minuti a temperatura più bassa. A cottura ultimata sala, pepa e trasferisci la preparazione nel forno spento per 2 minuti. Dividi le fette di pane nei piatti fondi, versaci sopra i fagioli con il loro intingolo e servi.

FOTO DI MAURO PADULA

bontà dal **macellaio**

DI **CRISTIANA CASSÉ**

LO SAPEVI CHE...
SONO MOLTO POLPOSE PERCHÉ I TACCHINI ALLEVATI NON LE USANO PER VOLARE

Una risorsa a poco prezzo
Se la carne di tacchino offre in generale un rapporto qualità-prezzo eccellente, le ali, con un costo di 2-3 euro al kg, sono davvero imbattibili. Nel nostro Paese tutti i tacchini sono allevati; i selvatici vivono solo negli Usa.

ali DI TACCHINO

Protagoniste della cucina povera e di anima rustica, sono un cibo davvero interessante: garantiscono un **elevato apporto proteico** e un basso tenore di grassi, sono facilmente digeribili, costano pochissimo e si possono preparare in mille modi. Diversamente da altri tagli, come il petto e il cosciotto, che sono asciutti e richiedono qualche cautela per non risultare stopposi, le ali hanno **polpa morbida e gusto goloso**. Sono buone cucinate in umido con sugo rosso o verdure, al forno con pochissimo olio e aromi, alla griglia e bollite. Dopo averle disossate e spellate, si possono impanare e friggere: è **sconsigliabile friggerle intere** perché, data la notevole dimensione, sarebbe difficile cuocerle fino al cuore (condizione indispensabile per le carni avicole) senza bruciarle esternamente. Sempre spellate, sono ottime infarinate, rosolate in padella e portate a cottura con vino bianco, brodo o limone.

FOTO DI MAURO PADULA

COME trattare la pelle

Se vuoi toglierla, lascia le ali a temperatura ambiente, incidi la pelle nel senso della lunghezza e tirala con le mani. Le calorie si abbassano del 30% eliminandola prima della cottura e del 15% togliendola dopo (parte del grasso si disperde infatti nel sugo). La pelle garantisce morbidezza: in sua assenza, sarà necessaria una marinatura a base di olio e spezie per almeno mezz'ora. Lasciala sicuramente se cuoci le ali alla griglia (il grasso colerà nel fuoco).

Il taglio

Il peso di un'ala media è di 300 grammi: con uno scarto del 22% circa tra pelle e ossa, ne basta una a testa.

110

CALORIE PER 100 GRAMMI di polpa senza pelle. Il potere energetico rimane basso anche lasciando la pelle (150 calorie per etto), ma sale il contenuto di colesterolo e trigliceridi.

Al curry con patate e peperoni

Preparazione **25 minuti**
Cottura **45 minuti**
Dosi per **4 persone**

4 ali di tacchino - 1 cipolla bianca - 1 carota - 1 costola di sedano - 1 peperone giallo - 8 patate novelle - 3 pomodori a grappolo - 1 spicchio d'aglio - 3 rametti di timo - 1 foglia di alloro - 2 cucchiaini di curry piccante - 1 bicchiere di vino bianco secco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Dividi le le ali tagliandole lungo l'articolazione con un trinciapollo. Pulisci e lava tutte le verdure. Poi trita cipolla, carota e sedano; riduci a striscioline il peperone; sminuzza i pomodori.
Rosola le ali su tutti i lati con poco olio, poi unisci la cipolla, la carota, il sedano, l'aglio schiacciato e spellato, il timo e l'alloro e fai appassire le verdure mescolando di tanto in tanto.
Sfuma con il vino, poi aggiungi i pomodori, sala, pepa e prosegui la cottura fuoco dolce per 20 minuti con il coperchio. Unisci il curry, le patate e i peperoni, mescola bene e cuoci ancora per 20 minuti. Servi tiepido.

In salsa agrodolce allo zenzero

Preparazione **25 minuti**
Cottura **1 ora e 30 minuti**
Dosi per **4 persone**

4 ali di tacchino - 2 limoni non trattati - 1 pezzetto di zenzero fresco di 4-5 cm - 2 scalogni - 1 cucchiaio di zucchero di canna - 1 dl di brodo - 1 bicchiere di vino bianco secco - 3 cucchiai di Cognac - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

STEP BY STEP

1

Taglia le ali nel punto dell'articolazione con un trinciapollo, rosolale con un filo d'olio e poi toglile dalla padella. Elimina il grasso che avranno rilasciato, poi versa in padella 2 cucchiai di olio e unisci le ali e gli scalogni spellati e affettati. Lascia insaporire, quindi sfuma con il vino, sala, pepa e cuoci per 40 minuti bagnando, se necessario, con poco brodo bollente. Gira le ali di tanto in tanto.

2

Sbuccia lo zenzero, affettalo e poi tritalo finemente. Preleva la scorza di 1 limone con un pelapatate e scottala in acqua bollente per qualche istante; sgocciolala e tagliala a filetti. Ricava il succo di entrambi i limoni e filtralo con un colino.

3

Fai caramellare lo zucchero in un padellino con 4-5 cucchiai di acqua, il succo dei limoni e il liquore. Poi unisci le scorzette scottate e lo zenzero e cuoci ancora per 5 minuti. Versa la salsa sulle ali e prosegui la cottura per altri 40 minuti circa. Servi caldo.

BENTORNATA,
ITALIA.
VARVELLO
L'ACETO REALE
1921
BARBERA
BARBARESCO
BAROLO

MEDIAMOND S.p.A.
Sede: Milano - Via Bianca di Savoia, 12 - Capitale Sociale Euro 2.400.000
Iscritta al Tribunale di Milano n.06703540960 - Codice Fiscale 06703540960
Società per azioni - soci Direct Channel S.p.A. e Publitalia 80 S.p.A.

Stato patrimoniale al 31 dicembre 2019

ATTIVO	(Valori in Euro)
Attività immateriali	2.170.000
Investimenti immobiliari	-
Terreni e fabbricati	-
Impianti e macchinari	-
Altre immobilizzazioni materiali	61.181
Immobili, impianti e macchinari	**61.181**
Attività per diritti d'uso	**132.324**
Partecipazioni contabilizzate al costo	-
Altre partecipazioni	2.900.000
Totale partecipazioni	**2.900.000**
Attività finanziarie non correnti	0
Attività per imposte anticipate	767.728
Altre attività non correnti	1.000
TOTALE ATTIVITÀ NON CORRENTI	**6.032.233**
Crediti tributari	6.302.197
Altre attività correnti	2.597
Rimanenze	-
Crediti commerciali	117.164.098
Altre attività finanziarie correnti	4.057.416
Cassa e altre disponibilità liquide equivalenti	200
TOTALE ATTIVITÀ CORRENTI	**127.526.508**
Attività destinate alla dismissione	-
TOTALE ATTIVO	**133.558.741**

PASSIVO	(Valori in Euro)
Capitale sociale	2.400.000
Riserva sovrapprezzo azioni	-
Altre riserve e risultati portati a nuovo	1.516.461
Utile (perdita) dell'esercizio	45.892
TOTALE PATRIMONIO NETTO	**3.962.352**
Fondi	1.017.061
Indennità di fine rapporto	4.000.563
Passività finanziarie non correnti	83.822
Passività per imposte differite	83.619
Altre passività non correnti	-
TOTALE PASSIVITÀ NON CORRENTI	**5.185.065**
Debiti per imposte sul reddito	147.640
Altre passività correnti	5.373.328
Debiti commerciali	118.140.552
Debiti verso banche e altre passività finanziarie	749.804
TOTALE PASSIVITÀ CORRENTI	**124.411.324**
Passività destinate alla dismissione	-
TOTALE PASSIVO	**133.558.741**

Conto economico Esercizio 2019	(Valori in Euro)
Ricavi delle vendite e delle prestazioni	**223.926.043**
Variazione delle rimanenze	-
Costi per materie prime, sussidiarie, di consumo e merci	-
Costi per servizi	(209.885.232)
Costo del personale	(13.349.757)
Proventi (oneri) diversi	(390.471)
MARGINE OPERATIVO LORDO	**300.583**
Ammortamenti e perdite di valore di immobili, impianti e macchinari	(90.496)
Ammortamenti e perdite di valore delle attività immateriali	-
RISULTATO OPERATIVO	**210.087**
Proventi (oneri) finanziari	(51.598)
Proventi (oneri) da altre partecipazioni	-
RISULTATO PRIMA DELLE IMPOSTE	**158.489**
Imposte sul reddito	(112.597)
RISULTATO NETTO	**45.892**

ELENCO DELLE TESTATE SERVITE

- CASAFACILE
- CASABELLA
- CHI
- CHI COLLEZIONE
- DONNA MODERNA
- FOCUS
- FOCUS DOMANDE & RISPOSTE
- FOCUS EXTRA
- FOCUS JUNIOR
- FOCUS JUNIOR PER GIOCO
- FOCUS JUNIOR STAR
- FOCUS PICO
- FOCUS PICO GIOCA
- FOCUS STORIA
- FOCUS STORIA COLLECTION
- FOCUS STORIA WARS
- FOCUS PICO EXTRA
- FOCUS SCUOLA
- FOCUS WILD
- GIALLO ZAFFERANO
- GRAZIA
- GRAZIA COLLECTION
- GUIDA CUCINA
- GUIDA TV
- ICON
- ICON REPORT
- IL MIO PAPA
- INTERNI
- NOSTROFIGLIO
- ON
- PROMETEO
- SALE & PEPE
- SPY
- TELEPIÙ
- TV SORRISI E CANZONI
- UOMINI E DONNE MAGAZINE
- VERDE FACILE

dal mare in pescheria

DI **PAOLA MANCUSO**

LO SAPEVI CHE...
LE NOSTRANE SONO CHIAMATE "CORNUTE"

Come riconoscerle
La conchiglia, piuttosto robusta, arriva fino a 5-7 cm di diametro, con costolature marcate e colore che vira dal grigio al giallo-bruno.

vongole VERACI

Il Mediterraneo e i nostri mari vantano una specie **autoctona** di vongola verace, la *Tapes decussatus*, riconoscibile per i tipici sifoni separati (i "tubicini" che utilizza per filtrare l'acqua e quindi mangiare, respirare e muoversi), che le hanno valso il nomignolo popolare di "cornuta". Oggi la vongola nostrana è sempre più rara, mentre la specie più diffusa è la *Tapes philippinarum*, originaria dell'Asia e introdotta all'inizio degli anni Ottanta nelle acque lagunari dell'**Alto Adriatico**, dove ha trovato un habitat ideale e attualmente viene allevata in modo intensivo. Tecnicamente, il termine "vongola verace" viene esteso anche alla specie filippina, ormai naturalizzata italiana. Le vongole sono disponibili tutto l'anno, tuttavia le migliori sono quelle pescate in primavera e **in autunno**, lontano dal periodo di riproduzione (luglio-agosto). Dopo la raccolta, che avviene con rastrelli o draghe meccaniche, le vongole vengono portate in appositi stabilimenti per essere sottoposte a depurazione e controlli sanitari, e infine confezionate ed etichettate.

consigli utili

SCELTA e conservazione

Acquista solo vongole in reticelle sigillate, che garantiscono freschezza e controlli sanitari, provviste di fascetta impermeabile dove trovi impressa la data di raccolta, obbligatoria. Se non le consumi subito, conservale nella parte bassa del frigo (0- 6°), avvolte in un canovaccio umido, per 2-3 giorni e comunque entro i 5 giorni dalla data del confezionamento.

liquido PREZIOSO

Lo scarto è molto alto: oltre l'80%. Tuttavia, utilizzando anche l'acqua all'interno delle conchiglie, che viene rilasciata in cottura, 1 kg di vongole basta per condire 4 porzioni di pasta.

5 MINUTI

È il tempo massimo che impiegano per aprirsi, in un tegame su fiamma medio alta e coperto. Quelle che rimangono chiuse vanno scartate e non serve cuocerle più a lungo.

sottovuoto

Quelle fresche, oltre che nella classica reticella, vengono vendute anche in vaschette sottovuoto, dove si mantengono vive, trattenendo la loro acqua, per almeno 5 giorni. Inoltre, sono già selezionate e spazzolate.

Zuppetta in rosso alla paprika

Preparazione **15 minuti**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **4 persone**

1 kg di vongole veraci già spurgate - 500 g di pomodori ciliegini - 250 g di prosciutto crudo in 1 sola fetta - 1 porro - 1 spicchio d'aglio - 1 foglia d'alloro - 1 rametto di timo - 60 ml di vino bianco secco - 1 cucchiaino di paprika affumicata - 8 fette di pane rustico o casereccio - olio extravergine di oliva

Riduci il prosciutto a dadini; falli rosolare per 7-8 minuti in una padella con 1 cucchiaio d'olio, mescolando, poi sgocciolali su carta da cucina e tienili da parte.
Pulisci e lava il porro, asciugalo, poi spella l'aglio e affettali finemente. Falli appassire in una casseruola capiente con 2 cucchiai d'olio per 4-5 minuti insieme alle foglioline di timo. Aggiungi la paprika e l'alloro, mescola e cuoci per 1 minuto.
Aggiungi i pomodorini lavati, asciugati e tagliati a metà, bagna con il vino e 4-5 cucchiai di acqua. Porta a ebollizione, poi unisci le vongole, i dadini di prosciutto tenuti da parte e cuoci a fiamma alta e coperto fino a quando le vongole si saranno aperte. Servi la zuppa con le fette di pane tostato.

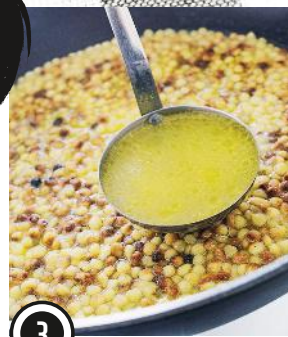
Risotto di mare con la fregola

Preparazione **20 minuti**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **4 persone**

300 g di fregola - 1 kg di vongole veraci - 1 ciuffo di prezzemolo - 2 spicchi d'aglio - 1/2 bicchiere di vino bianco - 1 litro di brodo di pesce (o vegetale) - olio extravergine di oliva - sale - pepe nero

STEP BY STEP

1 **Metti le vongole** a bagno in una ciotola d'acqua fredda leggermente salata per 1 ora circa. Sgocciolale raccogliendole con le mani (in questo modo le impurità rimarranno nel fondo della ciotola) e sciacquale accuratamente sotto il getto dell'acqua fredda corrente.

2 **Scalda 1 cucchiaio d'olio** in una casseruola con 1 spicchio d'aglio spellato, unisci le vongole e spruzzale con il vino. Copri, falle aprire a fuoco vivo e sgocciolale con un mestolo forato. Elimina quelle chiuse e sguscia i 2/3 di quelle che si sono aperte. Filtra il liquido di cottura attraverso un colino a maglie fitte. Unisci il liquido di cottura filtrato al brodo di pesce (o vegetale) ben caldo.

3 **Spella e trita l'aglio** rimasto. Soffriggilo a fuoco dolce con 4 cucchiai d'olio in una casseruola. Aggiungi la fregola, bagna con 2 mestoli di brodo bollente e mescola. Cuoci la fregola per il tempo indicato sulla confezione (8-10 minuti), unendo 1 mestolo di brodo alla volta. Regola di sale e spegni. Unisci tutte le vongole, mescola e lascia insaporire per 1-2 minuti. Completa con il prezzemolo tritato e una macinata di pepe.

GRUPPO MONDADORI

Prodotto e realizzato da
Stile Italia Edizioni srl

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Maragliano

PROGETTO GRAFICO
Silvano Vavassori e **Daniela Arsuffi**

REDAZIONE
Enza Dalessandri
caporedattore

Barbara Galli
caporedattore

Livia Fagetti
caporedattore

Cristiana Cassé
caposervizio

Alessandro Gnocchi
caposervizio

Barbara Roncarolo
caposervizio web

Monica Pilotto
vicecaposervizio

Silvia Bombelli

Daniela Falsitta

Silvia Tatozzi

REDAZIONE GRAFICA
Silvano Vavassori
caporedattore

Susanna Meregalli

Silvia Viganò

Patrizia Zanette

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Cinzia Campi
responsabile

Paolo Riosa
ricerca fotografica

CON LA COLLABORAZIONE
della redazione web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Monica Cesari Sartoni,
Claudia Compagni,
Daniela Malavasi,
Paola Mancuso,
Francesca Tagliabue

IN CUCINA
Francesca Bagnaschi

FOTO
Sonia Fedrizzi,
Marianna Franchi,
Maurizio Lodi,
Mauro Padula,
Archivio Stile Italia Edizioni

STYLIST
Laura Cereda, Stefania Frediani

"La freschezza delle pesche e la dolcezza di un liquore come l'amaretto fanno di questo tiramisù un perfetto dessert estivo".

"Chi ha detto che bisogna usare il barbecue? Questi spiedini con salciccia e verdure li faccio alla piastra. E sono buonissimi".

"Penne, fusilli, tortiglioni... Insomma tutta la pasta corta diventa irresistibile con questa ratatouille alle erbe di Provenza e olive taggiasche".

"Matite di pasta frolla ricoperte di glassa colorata. Non saranno soltanto i ragazzi a mordicchiarle in attesa del ritorno a scuola!"

"Croccante cous cous con gamberi, branzino, triglia e pomodoro: ecco uno sfizioso piatto unico perfetto per una serata con gli amici".

18 modi PER FARE L'ARROSTO

Tre tagli di manzo (scamone, codone e controfiletto), tre di vitello (noce, girello e reale) e le nostre ricette per preparare gustosi secondi da invito

Viva il tiramisù!

Dai cannoli con crema di mascarpone fino alla pavlova, tante idee ispirate al celebre dessert

Il primo si fa verde

Spinaci, erbette, cavolo nero e broccoli entrano nell'impasto di crespelle, gnocchetti e tagliolini con tutto il loro sapore e il loro colore

... E TANTO ALTRO!

MONDADORI MEDIA S.P.A.
SEDE LEGALE
via Bianca di Savoia 12, Milano
REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE
20090 Segrate (Milano) - Tel. 02/75421- Fax 02/75422683
Casella postale n. 1833, 20101 Milano.
Telegrammi e Telex: 320457 MONDMI I.
DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.
SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@mondadori.it; telefono: dall'Italia 02 75429001; dall'estero tel.: +39 041.509.90.49. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; posta: scrivere all'indirizzo: Direct Channel SpA – Casella 97 - Via Dalmazia 13, 25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
Gentile abbonato, desideriamo informarti che dal giorno 1 gennaio 2020 Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. ha ceduto il proprio ramo d'azienda relativo all'area periodici alla società Mondadori Media S.p.A.. Per effetto di tale cessione, Mondadori Media S.p.A. è subentrata nei rapporti contrattuali relativi al tuo abbonamento precedentemente instaurati tra te ed Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. Di conseguenza, i dati personali raccolti da Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. nell'ambito dell'instaurazione o in esecuzione del rapporto contrattuale di abbonamento, sono stati comunicati a Mondadori Media S.p.A., che ne è divenuta titolare del trattamento ai sensi dell'articolo 4 n. 7 del Regolamento UE n. 679/2016 (General Data Protection Regulation – "GDPR"). Trattandosi di una cessione infra-gruppo i tuoi dati personali continueranno ad essere trattati secondo le politiche di gestione e trattamento di dati personali adottate dal Gruppo Mondadori e, in particolare, Mondadori Media S.p.A. tratterà i tuoi dati personali per le stesse finalità e con le stesse modalità per le quali sono stati ad oggi trattati da Arnoldo Mondadori Editore S.p.A., nel pieno rispetto dei principi in materia di protezione dei dati personali previsti dal GDPR e di qualsiasi altra normativa applicabile. Ti invitiamo, quindi, a prendere visione dell'informativa sul trattamento dei dati personali resa da Mondadori Media S.p.A. ai sensi dell'articolo 14 del GDPR visitando il sito internet www.abbonamenti.it/privacyex14mm
SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI a cura di Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia srl (tel. 045/8884400) email collez@mondadori.it, conto corrente n°77270387, inviare importo a PressDi Servizio Collezionisti specificando sul bollettino il proprio indirizzo e i numeri richiesti.
CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ Mediamond S.p.A. Palazzo Cellini – Milano Due 20090 Segrate, tel: 02 21025259 e-mail contatti@mediamond.it ; tariffa inserzioni a pagina colori: €21.000. Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105 del 14/03/2017.
Stampa: Elcograf S.p.A., via Mondadori 15, Verona

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 2532-3539

Accertamento Diffusione Stampa Certificato n. 8637 del 25/05/2020